Nederlandse Eetbare Planten en Paddenstoelen Database



Versie: 10-5-2013 16:42:58
Bron: www.permacultuurnederland.org
Email: info@permacultuurnederland.org
Aantal planten: 400

Eetbare planten en paddenstoelen database

De eetbare planten en paddenstoelen database is tot stand gekomen met dank aan de expertise van verschillende mensen die op vrijwillige basis hun kennis hebben gedeeld. De database is gelanceerd op 11 juni 2007. Inmiddels is de database, met dank aan ruim 1200 manuren werk, uitgegroeid tot de grooste verzameling informatie over eetbare planten en paddenstoelen in het Nederlandstalige gebied. Tips voor eetbare planten en paddenstoelen om de database aan te vullen zijn van harte welkom. Meehelpen, constructief commentaar en/of vragen? Neem contact op via info@permacultuurnederland.org.

Vanuit de permacultuurgedachte is het belangrijk dat deze informatie openbaar beschikbaar is en onafhankelijk is van commerciële belangen. Om dit te kunnen waarborgen verzoeken we eenieder die de hier aangeboden informatie waardevol acht om een donatie. Een klein bedrag van bijvoorbeeld 1 tot 3 euro draagt al significant bij aan de continuiteit van de eetbare planten en paddenstoelen database. Donaties worden o.a. gebruikt voor de website & serverkosten en de verdere ontwikkeling en uitbreiding van de database. Donaties kunnen worden overgemaakt naar rekening nummer 3719.44.325 ten name van D.P.Beerda te Utrecht. (IBAN: NL70 RABO 0371 9443 25, BIC: RABONL2U) Graag onder vermelding van "Planten en paddenstoelen database".

Index

Broodwortel	Buartnoot	Champignon	Ché-Fruit
Chinese appel	Chinese kool	Chinese wortel	Chinese yam
Chocoladewingerd	Citroenkruid	Citroenmelisse	Courgette
Cranberry	Crosne	Dadelpruim	Daglelie
Daslook	Den	Dille	Doperwt
Dragon	Druif	Duindoorn	Duizendblad
Dwergkornoelje	Dwergkwee	Echt lepelblad	Echte kervel
Echte sleutelbloem	Echte tijm	Eekhoorntjesbrood	Eeuwige moes
Egelantier	Elsbes	Erwtenstruik	Fenegriek
Fijnbladige braam	Fluitekruid	Fluweelboom	Fluweelpootje
Framboos	Franse aardkastanje	Fuchsia	Geel nagelkruid
Geelwortel	Gele kornoelje	Gele morgenster	Gele oesterzwam
Gele ribes	Geranium	Gerst	Gewone agrimonie
Gewone klaproos	Gewone oesterzwam	Gierst	Gladde iep
Godzilla paddenstoel	Goji bes	Gouden bamboe	Gouden kiwi
Goudkopje	Goudsbloem	Groenlof	Groot kaasjeskruid
Grote engelwortel	Grote lisdodde	Harbin peer	Hartgespan
Hartnoot	Haver	Haverwortel	Hazelnoot
Heemst	Heilige lotus	Hertshoornweegbree	Hicannoot
Hickorynoot	Hondsdraf	Hondsroos	Honingbes
Hop	Hyssop	IJsbergsla	Indianen aardappel
Inktzwam	Japanse kornoelje	Japanse krentenboom	Japanse peterselie
Japanse wijnbes	Jeneverbes	Jostabes	Judasboom
Judasoor	Jujube	Kaasjeskruid	Kaki fruit

Kamchatka kievitsbloem	Kapucijner	Kardoen	Karwij
Katakuri	Kerspruim	Kiwi	Kleefkruid
Kleine lisdodde	Kleine pimpernel	Kleine veenbes	Kleine veldkers
Kliswortel	Kluwenklokje	Knoflook	Knoflookmosterd
Knolcapucien	Knolkervel	Knolraap	Knolselderij
Komijn	Komkommer	Komkommerkruid	Komkommerwortel
Konings oesterzwam	Koningsnoot	Koolraap	Koolrabi
Koriander	Kornoelje	Kraailook	Krentenboompje
Kropsla	Kruipbraam	Kruisbes	Kruizemunt
Kudzu	Kweepeer	Lambertsnoot	Langstelige olijfwilg
Laurier	Lavendel	Lievevrouwebedstro	Lijsterbes
Linde	Loganbes	Look-zonder-look	Loquat
Luzerne	Maarts viooltje	Madeliefje	Maggikruid
Mais	Mariadistel	Mata-Tabi kiwi	Meidoorn
Melganzevoet	Meloen	Mierikswortel	Mini-kiwi
Mirabelle	Mispel	Moerasanemoon	Moerasspirea
Moerbei	Muskuskaasjeskruid	Muurpeper	Nashi-peer
Nieuw-Zeelandse spinazie	Oca	Oost-Indische kers	Oregano
Paardebloem	Paarse dovenetel	Paarse kiwi	Paksoi
Paprika	Passievrucht	Pastinaak	Pawpaw
Pecannoot	Peer	Peerlijsterbes	Pepermunt
Perzik	Peterselie	Peultjes	Pijlkruid
Plants for a Future	Pluksla	Polei	Pompoen
Poolbraam	Populierenleemhoed	Postelein	Prairie lelie
Prairie mimosa	Prei	Pronkboon	Pruikzwam

Pruim	Raapstelen	Rabarber	Radicchio
Radijs	Ramenas	Rankspinazie	Repelsteeltje
Reuzenbraam	Riet of echt riet	Rijsbes	Rode bes
Rode biet	Rode kiwi	Rode kool	Rogge
Romanesco	Roomse kamille	Roomse kervel	Rozemarijn
Rucola	Saffraancrocus	Salie	Sassafras
Savooiekool	Schapenbes	Schietwilg	Schijnaugurk
Schisandra	Schorseneer	Sechuanpeper	Shallonfruit
Shiitake	Siberische kiwi	Sierui	Sjalot
Slaapbol	Slangenradijs	Sleedoorn	Smalbladige olijfwilg
Smeerwortel	Smilax	Snijbiet	Snijboon
Snijselderij	Snijsla	Sorghum	Spelt
Sperzieboon	Spinazie	Spinaziezuring	Spitskool
Spruitkool	Suikerbiet	Suikeresdoorn	Suikermais
Suikerwortel	Tamme kastanje	Tarwe	Tayberry
Teff	Tel mee	Tempelboom	Teunisbloem
Tijgerlelie	Tomaat	Torenkruid	Tripmadam
Truffel	Tuinanjer	Tuinboon	Tuinhibiscus
Tuinkers	Tuinmelde	Turkse raket	Ui
Valse salomonzegel	Veldsla	Veldzuring	Venkel
Vergeten groenten	Vietnamese watervenkel	Vijfdelig kaasjeskruid	Vijgenboom
Viltroos	Vlas	Vlier	Vlinderstichting
Vogelmuur	Vossebes	Vrouwenmantel	Vuurdoorn
Walnoot	Wapato	Wasnootboom	Waterkers

Planten

Aardaker

Lathyrus tuberosus

Plant familie:	Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Knolgewassen
Plantenfuncties:	groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester, inheems, vlinderplant, bijenplant, meerjarig,
Bloeitijd:	juli - augustus
Oogsttijd:	oktober - december

Beschrijving:



De aardaker is een meerjarig winterhard knolgewas en komt van nature in Nederland en de rest van Europa voor. De plant krijgt mooie paarse bloemen waar in het verleden wel parfum uit is gewonnen. Vroeger werd deze plant veel als groente gegeten en zelfs uitgevoerd naar Frankrijk. Vandaar dat de plant de naam Hollands muisje kent. Deze klimplant bindt daarnaast ook stikstof in de grond en is dus een goede natuurlijk grondbemester. De knolletjes worden als aardappels gekookt of net als tamme kastanje’s gepoft. Ze kunnen ook tot plantaardige olie verwerkt worden. Een oud recept: knolletjes 1uur koken, pureren en met melk en kruiden opdienen. De bloemen, jonge scheuten en zaadpeultjes zijn ook eetbaar.
Alhoewel de plant niet zoveel oplevert zijn de knolletjes zo lekker en doordat de plant ook stikstof maakt kan deze plant eigenlijk niet missen in een bostuin.

De plant komt af en toe nog voor bij akkers, vooral bij aardappelen en mais. Veel komt deze echter niet meer voor.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Aardaker

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Aardappel

Solanum tuberosus

Plant familie: Solanaceae (Nachtschadefamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, éénjarig,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: De aardappel is in onze Westerse wereld een van onze belangrijkste voedselgewassen. Aardappelen leveren een hoge opbrengst per vierkante meter en omdat ze veel zetmeel opslaan in hun knollen zijn ze zeer voedzaam. De aardappel kan in een permacultuursysteem gebruikt worden om de grond los te maken voor gewassen wat een jaar erna geplant kan worden. Ook wordt de verbouw van aardappelen vaak met sheet mulchen gecombineerd, voor details daarover zie de sectie voorbeelden en verdieping en zie het stuk over permacultuur van Jaap Krater. Aardappelen zijn er in vele maten, kleuren en smaken. Door verschillende rassen te kweken verklein je de kans op desastreuze ziektes in je systeem. Het is niet alleen slim maar ook ontzettend leuk om veel verschillende soorten aardappelen te kweken. Zo heb je de gewone bruine aardappels zoals we die kennen maar ook mooie roodachtige en zelfs zwarte aardappelen met een dieppaars vruchtvlees. Ook is het leuk om in smaken te experimenteren, zo zijn zoete aardappels zeer de moeite van het uitproberen waard. En als laatste kun je rassen nemen die op verschillende tijden rijpen zodat je een lange tijd verse aardappelen kunt eten en ook voldoende kunt kweken om de winter door te komen. Op de website van onderstaande leverancier kun je verschillende soorten aardappelen krijgen om zelf te verbouwen.





Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=6

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Aardbei

Fragaria

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant, tweejarig,

Bloeitijd: mei - augustus

Oogsttijd: juni - augustus

Beschrijving: De aardbei is een zeer bekende vrucht. De aardbei is zelffertiel, waardoor geen kruisbestuiving nodig is. Een goede bestuiving door wind en/of insecten is echter noodzakelijk voor het verkrijgen van goedgevormde, volledig uitgegroeide vruchten. De aardbei staat het liefst op een zonnige plek en is tegenwoordig ook in hangpotten te groeien. Dit heeft als voordeel dat deze hangpotten aan de muur kunnen worden gehangen waardoor deze ruimte gebruikt kan worden voor de verbouw van deze lekkere en gezonde vrucht. Dit maakt de aarbei zelfs geschikt om midden in de stad op het balkon te kweken.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Aardbei

Verkrijgbaar bij : http://www.aardbeienplanten.info/

Aardbeiboom

Arbutus unedo

Plant familie: Ericaceae (Heifamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: oktober - maart

Oogsttijd: oktober

Beschrijving: Deze wintergroene boom komt voor in Ierland en in het Middellandse Zeegebied en groeit daar uit tot een hoogte van 11 - 15 m. Het is een decoratieve, exotische struik die bloeit met prachtige witte bloemen. De glanzende bladeren zijn smal elliptisch, tot 10 cm lang en hebben een gezaagde rand. Deze vruchten lijken op aardbeien en zijn 2,5 cm groot, zijn eetbaar en ze smaken zoet/zuur.
Men gebruikt deze vruchten ook wel bij de bereiding van wijnen en likeuren. Ook kan er jam gemaakt worden van de vruchten. De aardbeienboom staat in bloei waar andere planten en bomen zich opmaken voor de winter. Het is een mooie aanvulling in de tuin. Winterhardheid -15ËšC. Zet de boom dus op een warme goed beschutte plek of haal hem in de winter naar binnen.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Aardbeiboom

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Aardbeimelde

Chenopodium capitatum

Plant familie: Amaranthaceae (amarantenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: fruit, groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, éénjarig,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: juli - september

Beschrijving: Aardbeispinazie of ook wel aardbeimelde genoemd behoort tot het geslacht van de ganzevoetfamilie (Chenopodium).
Afkomstig uit het Middellandse-Zeegebied wordt deze groente ook in onze contreien geteeld.
De tot een halve meter hoge groente heeft enkele decoratieve kenmerken welke deze dan ook speciaal maken. Het blad dat lichtgroen, golvend ingesneden staat en lichtjes getand is zorgt voor een goede opvulling. Zoals de echte aardbei heeft deze groente ook een schijnvrucht aanwezig op de plant.
Zaaien van de aardbeispinazie of melde kan vanaf maart tot juni…en dit in een vochtrijke, goed doorlaatbare zaaigrond. Het is een zeer gemakkelijke teelt die het eveneens uitstekend doet een pot.
Verspenen kan in potjes of je kan ze ook onmiddellijk uitplanten in volle grond.
Het blad is na een maand oogstbaar als spinazie. Hierbij plukt men de bladeren gewoon af tot aan de stengel. De bladeren zijn lekker en smaken naar hazelnoot. Je bereidt ze zoals spinazie, of je voegt ze rauw toe aan slaatjes.
Laat men de plant groeien dan verschijnen na 3 maanden de tientallen vruchtjes lijkend op aardbeien. De kleine rode vruchtjes mogen dan wel zeer mooi ogen, toch zijn ze bijna smaakloos maar wel eetbaar. Gebruik de vruchten als decoratie op een bord, ze ogen zeer mooi. De vruchten kunnen ook dienen als garnering bij een nagerecht ofwel bij koude schotels ofwel bij warme gerechten.





Meer informatie : http://www.vergetengroenten.be

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Aardkastanje

Bunium bulbocastanum

Plant familie: Apiaceae (schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: november - december

Beschrijving: Aardkastanjes smaken zeer goed, de wortel/knollen kunnen zowel rauw als gekookt gegeten worden. De smaak lijkt op die van gepofte tamme kastanjes. Ook de zaden en bloemen kunnen als kruid gebruikt worden. De Bunium Bulbocastanum staat op de rode lijst en behoort tot de bedreigde en zeer zeldzame planten in Nederland. Alleen in Zuid Limburg komt de Aardkastanje sporadisch voor in kalkgraslanden. De plant is te herkennen aan zijn specifieke bladvorm, namelijk driehoekig, twee tot drievoudig gevederd. De knolvorming is heel plotseling en vrijwel geheel rond. In de herfst sterven de bovengrondse delen af en overwintert de overigens winterharde knol. Vegetatieve vermeerdering is heel goed mogelijk door splitsing van de worteldelen in het vroege voorjaar als de plant begint uit te lopen.



Vermeerdering uit zaad is mogelijk maar om enigzins acceptabele kiemgetallen te krijgen dient er een koude stratificatie plaats te vinden. Stratificatie betekent letterlijk in lagen brengen. Je brengt de zaden tussen laagjes vochtig papier en plaatst ze gedurende lange tijd bij een zeer lage temperatuur. Hierdoor wordt feitelijk het embryo langzaam wakkergeschud uit zijn kiemrust. Er zijn veel verschillende vormen van kiemrust. Thermodormancy oftewel koude/warmte kiemrust is een perfect getimed overlevingsmechanisme waardoor het zaadje "weet" dat het na een koude winterperiode in het voorjaar moet ontkiemen. Om tot dat punt te komen heeft het metabolisme een langdurige koude tricker nodig om metabolische processen in het voorjaar, als de eerste zonnestralen de bodem verwarmen, op gang te brengen.

Meer informatie :	http://www.pfaf.org/database/plants.php?Bunium+bul
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

---

Aardkastanje, Franse

Conopodium majus

Plant familie: schermbloemigen

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: 05-07

Oogsttijd: herfst

Beschrijving: De Franse aardkastanje is een overblijvende plant, die behoort tot de schermbloemigen en van nature voorkomt in West-Europa. Het heeft de naam te danken aan de kanstanjevormige wortelknol. De knol is eetbaar, zowel rauw als gekookt, en heeft een zoete, aromatische, nootachtige smaak.

De plant wordt 20-70 cm hoog en vormt een vlezige, bolvormige wortel. Hij bloeit van mei tot in juli met witte, 1-3 mm grote bloempjes gerangschikt in 3-7 cm grote schermen met zes tot twintig stralen.





Aardpeer

Helianthus tuberosus

Plant familie:	Asteraceae (Composietenfamilie)
Plantenlaag:	Knolgewassen
Plantenfuncties:	groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, windkering, omheining, bijenplant, éénjarig,
Bloeitijd:	juli - augustus
Oogsttijd:	november - december
Beschrijving:	De aardpeer, ook wel bekend als Topinamboer of Jeruzalemse Artisjok is net als de aardappel een goed eetbaar knolgewas wat een flinke oogst per vierkante meter op kan leveren. Hoewel de aardpeer minder bekend is dan de aardappel heeft deze plant vele voordelen in een permacultuursysteem. De aardpeer is een sterk groeiende plant en groeit zowel redelijk hoog als erg dicht. Dit maakt deze plant dan ook ideaal als omheining en windkering voor andere lagere planten. Deze plant kan goed worden gebruikt om een zonnecirkel mee aan te leggen. Zie voor een uitleg over wat een zonnecirkel is in de permacultuurcursus. Daarnaast is de aardpeer verwant aan de zonnebloem en kan in een goede zomer prachtig bloeien. Er zijn verschillende varianten van de aardpeer te verkrijgen als pootgoed bij onderstaande leverancier. De aardpeer is een echte aanrader voor iedereen die met permacultuur aan de gang is.
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Aardpeer
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/





Abrikoos

Prunus armeniaca

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: maart

Oogsttijd: augustus

Beschrijving: De abrikoos is een populaire vrucht en is in veel supermarkten te vinden. Het telen van de abrikoos in Nederland is vrij moeilijk. Hoewel de boom winterhard is bloeit deze al in maart waardoor vorst de bloesem gemakkelijk kan vernietigen. Ook zijn er in die tijd nog maar weinig insecten actief die de bestuiving van de bloemen verzorgen. Op een warme beschutte plek of in een kas is een abrikoos echter wel goed te groeien en een echte aanwinst voor uw tuin. Zowel de prachtige vroege bloei als de lekkere vruchten maken de abrikoos tot een fijne boom.



In deze database staan de best eetbare prunus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare prunus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke prunus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Abrikoos

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Absintalsem

Artemisia absinthium

Plant familie:	Asteraceae (Composietenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig, meerjarig,
Bloeitijd:	juli - september
Oogsttijd:	april - oktober

Beschrijving:

De soort staat op de Nederlandse Rode lijst van planten als vrij zeldzaam en matig afgenomen. Het is een vaste plant, die van nature voorkomt in de gematigde streken van Europa, Azië en Noord-Afrika. De botanische naam Artemesia is afgeleid van de Griekse Godin Artemis en absinthium betekent in het Oud-Grieks 'ongenoegen'. De plant staat bekend als een van de bitterst smakende kruiden.



De plant wordt 60-120 cm lang en bloeit met lichtgele bloemen van juli tot september. Absintalsem heeft veerdelige bladeren, die aan beide zijden grijs viltig behaard zijn. De plant vormt een wortelstok (rhizoom).



Aan de knoppen van absintalsem wordt vanouds een geneeskrachtige werking toegeschreven. Het bittere aftreksel van deze knoppen vormt een belangrijk bestanddeel van de dranken vermout en (klassieke) absint. De smaakstoffen die daarbij een rol spelen zijn absinthine en het naar menthol ruikende terpeen thujon.

Een plantenaftreksel helpt tegen bladluis, aardvlo, slakken en ook tegen vlooien bij huisdieren.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Absintalsem

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Adderwortel

Polygonum bistorta

Plant familie:	Polygonaceae (Duizendknoopfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, kruiden, verwerkt eetbaar, inheems, vlinderplant, geneeskrachtig, meerjarig,
Bloeitijd:	juni - september
Oogsttijd:	april - oktober
Beschrijving:	Een overblijvende plant, die in groepjes bij elkaar groeit, 20-50 cm hoog. Bladeren: langwerpig of pijlvormig aan lange gevleugelde stengels, met zilverachtige haren op de nerven aan de onderkant. Bloemen: rose aren aan het eind avn een rechte, kale steel, tot 70 cm hoog. De plant is rijk aan mineralen. Gekookt kunnen de bladeren als groente gegeten worden of verwerkt tot pasteitjes, groenteballetjes of soep. De plant werd gebruikt als wondkruid en bloedstelpend middel, alsmede ook tegen slangenbeten.
Meer informatie :	http://wilde-planten.nl/adderwortel.htm
Verkrijgbaar bij :	https:/www.vreeken.nl/



Alpenaardbei

Fragaria alpina

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Bodemkruipers

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - oktober

Oogsttijd: juli - oktober

Beschrijving: De bosaardbei komt in Nederland en België algemeen voor in bossen en in de wegbermen van bosrijke streken. De Fragaria alpina staat ook bekend als Fragaria vesca 'Semperflorens' en geeft iets grotere vruchten dan de "echte bosaardbei". Ze groeien in bepaalde bergachtige streken in Europa.





Al deze aardbeien kunnen prima verwilderen door zaad. Vermeerdering door uitlopers of scheuren van de planten wordt zelden gedaan. Ze zijn allemaal prima te zaaien zonder verlies van hun typische kenmerken. Aardbeien zijn immers zelfbestuivers. Geschikt om te bakken, voor salades of als versiering van schotels. Zaaien: januari – april

"Deze soort groeit het liefst in half schaduw. Ze bemint een luchtigen, sterk met ouden koemest bemesten grond en ook tamelijk veel vocht; besproeien als 't niet regent, is op hooge, spoedig uitdroogende gronden noodzakelijk.
De plantjes worden in de maand juni of juli geplant, op 50 centimeter van elkaar, op verschen grond, zorgvuldig van al hare ranken ontdaan; men knijpt of snijdt ze ten minste elke maand af, tot aan den wintertijd; ze dragen in het jaar na de planting en worden, zodra de oogst binnen is en de jonge plantjes die men voor het volgende jaar behoeft, er afgenomen zijn, meedogenloos uitgeroeid, omgeschoffeld en weggeworpen."

Meer informatie : http://library.wur.nl/speccol/fruithof/florapomona

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Amagi hortensia

Hydrangea serrata amagiana

Plant familie:	Hydrangeaceae (Hortensiafamilie)
Plantenlaag:	Struiken
Plantenfuncties:	groentes, kruiden, verwerkt eetbaar, bijenplant, overig,
Bloeitijd:	juli - augustus
Oogsttijd:	mei - oktober
Beschrijving:	Deze hortensia komt van origine alleen voor op de berg Amagi in Japan. Deze bladverliezende struik kan tot 2 meter hoog worden en is niet gevoelig voor vorst. De bloemen worden bestoven door bijen. De bladeren zijn eetbaar en ook zonder vergisting zijn ze erg zoet. Ze worden gebruikt om een zoete thee te maken met de bijnaam "hemelse thee", deze thee wordt onder andere gebruikt in Boedhistische ceremonies. De bladeren bevatten phellodulcin, een zeer zoete substantie wat als alternatief voor suiker kan worden gebruikt. De oudere bladeren kunnen worden gedroogd, vermalen en worden gebruikt bij maaltijden. De jonge bladeren en scheuten kunnen gekookt worden gegeten.
Meer informatie :	http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hydr
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo



Amandel

Prunus dulcis

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: maart - april

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: De amandel is het zaad van de amandelboom. De boom bloeit vroeg in het voorjaar en staat bekend om de prachtige bloeiwijze. Er zijn zowel zoete als bittere amandelen waarvan de zoete over het algemeenst het lekkerst wordt gevonden. Amandelen kunnen echter sporen van waterstofcyanide bevatten en het is daarom aan te raden niet te veel amandelen tegelijk te eten. Mede vanwege de vroege bloei is het verstandig omd e amandel net als de perzik en abrikoos op een zeer warme plaats te zetten. Een zuidmuur is ideaal of in de binneste lagen van een permacultuur zonnecirkel is de plant in Nederland te groeien.





In deze database staan de best eetbare prunus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare prunus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke prunus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://www.stemderbomen.nl/pages/artikelen/art_ama

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Amarant

Amaranthus blitum

Plant familie: Amaranthaceae

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, granen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, éénjarig,

Bloeitijd: juli - november

Oogsttijd: juli - november

Beschrijving:





Amaranthus blitum wordt ook wel Kleine majer genoemd in het Nederlands. (onderste foto) Het is eenjarige zelfbestuivende plant. De soort heeft voorkeur voor een plek in de zon.
De plant is eetbaar maar heeft de eigenschap nitraten in de bladeren op te slaan als ze op een plek staat waar veel chemische meststoffen zijn gebruikt. Eet de plant dus alleen als deze biologisch geteeld is op gezonde grond.

De bladeren kunnen rauw of gekookt gegeten worden zoals spinazie. Ze bevatten veel vitamine A & C en B1. De zaden kunnen gekookt gegeten worden en kunnen als graanvervanger worden gebruikt in cakes, pap etc. De zaden zijn erg klein maar gemakkelijk te oogsten en zeer voedselrijk. Van de zaadhulzen kan een eetbare verf worden gemaakt.

Naast de Amaranthus blitum zijn ook de volgende soorten eetbaar volgens de Plants for a Future Database:

Amaranthus caudatus(bovenste foto)

Amaranthus cruentus

Amaranthus hybridus

Amaranthus hypochondriacus

Alle Amarant soorten die in de PFAF database voorkomen zijn te vinden onder: Amaranthus

Meer informatie : http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Amar

Verkrijgbaar bij http://www.bolster.eu/

Amerikaanse grondnoot

Apios americana

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, groenbemester, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: september

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: De Apios America soms ook wel Indianen aardappel of Amerikaanse grondnoot genoemt, is een vlinderbloemige klimmer die prachtige leverkleurige bloemen produceert en reeds vanaf het tweede jaar ondergrondse knollen levert. Lang wachten, dat wel, maar eenmaal echt gesettled geeft deze plant tot 2,5 kg opbrengst. Verder is de plant prachtig mooi en kan mooi in een pergola of in een afscheiding. De plant is meerjarig en winterhard.
De voedzame knol heeft een hoog gehalte aan eiwit. En wanneer je de knol in de herfst oogst kun je hem roosteren en dan is de apios op zijn best. De smaak is zonder meer verrukkelijk.





Meer informatie : http://www.pfaf.org/leaflets/groundnt.php

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Amerikaanse vogelkers

Prunus serotina

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, houtproductie, windkering, omheining, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: De kleine bessen die in trossen aan de Amerikaanse vogelkers verschijnen zijn eetbaar. Dit zijn dus Amerikaanse kersen. Ze zijn enkel smakelijk wanneer ze rijp zijn; dan is de kleur zeer donkerrood, bijna zwart. Amerikaanse kersen zijn uit de hand eetbaar, weliswaar met een enigszins bittere smaak, maar zeer dorstlessend. Men kan er jam, sap e.d. van maken. Er wordt wel vermeld dat Amerikaanse vogelkers giftig is. Wat hier bedoeld wordt is dat het blad en de pit inderdaad giftig zijn, wat bij gewone kersen eveneens het geval is. Het is dus sterk af te raden kersenpitten door te slikken. De Amerikaanse vogelkers kan erg sterk groeien en tot wel 20 meter hoog worden. Ook trekt deze plant, zoals uit de naam al is af te lijden, vogels aan. Pas er wel voor op dat deze plant niet te veel gaat woekeren. De plant kan soms zo sterk groeien en uitzaaien door vogels dat de plant als schadelijk wordt gezien voor natuurgebieden.





In deze database staan de best eetbare prunus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd (al dan niet gewenst) ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare prunus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke prunus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Amerikaanse_vogelkers

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Ananas aardbei

Fragaria x ananassa

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, tweejarig,
Bloeitijd:	mei - september
Oogsttijd:	juni - september
Beschrijving:	De ananas-aardbei is een oud ras, het is bekend dat dit unieke vruchtje rond 1800 reeds groeide. Het is een van de soorten dat de oorsprong is van diverse rassen (rode) aardbeien in Europa. Het heeft wit vruchtvlees met donkerrode pitjes, is zeer sappig en heeft een zeer aromatische geur. De smaak is friszoet en neigt naar de zure kant. Wel een zeer decoratieve aardbei. De aanvoer is zeer beperkt. 
Meer informatie :	http://www.degezondeapotheker.nl/vensterpags/vebos
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/

Andijvie

Cichorium endivia

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, éénjarig,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: juni - november

Beschrijving: Andijvie (Cichorium endivia) is een eenjarig bladgewas dat nauw verwant is aan witlof (Cichorium intybus var. foliosum). Andijvie is een bladgroente die gekookt of rauw gegeten kan worden, apart of als stamppot. Het gele hart smaakt heerlijk in een frisse salade.





Er zijn twee variëteiten van de andijvie, namelijk de heelbladige andijvie (Cichorium endivia var. latifolium) en de krulandijvie (Cichorium endivia var. crispum) of frisée. Krul- of frisee-andijvie heeft een vrij open gele krop, omringd door groen, krullerig, ver ingesneden, decoratief blad. De krul-andijvie smaakt duidelijk bitterder dan de heelbladige andijvie.

Andijvie kan op verschillende grondsoorten worden geteeld. Het gewas heeft veel vocht nodig om regelmatig te kunnen doorgroeien. Als gevolg van droogte kan een groeistilstand optreden met bloemstengelvorming tot gevolg. Ook zal krulandijvie snel rand vertonen bij droogte, vooral in een iets ouder stadium.

Breedbladandijvie oogst je als de krop goed gevuld is. Kroppen met een gewicht van 1 kg zijn geen uitzondering. Vooral in voorjaar en zomer moet je er op tijd bij zijn om te oogsten, zoniet kan de plant snel een bloemstengel vormen. Krulandijvie oogst je beter op tijd, want in één dag tijd kan er plots rand opduiken die de krop minder aantrekkelijk maakt.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Anijs

Pimpinella anisum

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig, éénjarig,

Bloeitijd: juli

Oogsttijd: juni - september

Beschrijving: De anijsplant wordt ongeveer 50 cm hoog. De onderste bladeren zijn ongedeeld, maar naar boven toe worden de bladeren fijner gevind. Anijs heeft witte bloemschermen, en grauwgroene, peervormige, tweedelige splitvruchten. Anijs komt oorspronkelijk voor in het oostelijk deel van het Middellandse Zeegebied en West-Azië. Er is bewijs dat anijs al in het jaar 1500 voor Christus door de Egyptenaren werd gebruikt. Anijs wordt verbouwd in Zuid-Europa, het Middellandse Zeegebied, Rusland en India, maar de plant komt ook in Nederland verwilderd voor.





Anijs wordt als aromatiserend kruid gebruikt in de keuken en in alcoholische dranken. Traditioneel is het trekken van anijs in melk, dat zeer geurige (maar niet zoete) anijsmelk geeft. Anijsblokjes worden bereid van suiker met anijsolie. Anijszaadjes zijn een basisgrondstof voor de 'muisjes' die gebruikt worden voor beschuit met muisjes. Ook worden anijszaadjes gebruikt voor het vervaardigen van de anijskrol.

Anijs wordt gebruikt in verschillende alcoholische dranken zoals de Franse pastis (bv. Ricard), de Griekse drank ouzo en de Turkse drank raki. Andere anijshoudende alcoholische dranken zijn absint, sambuca, arak, Bénédictine, Brokmöpke, Elixir d'Anvers, tsikoudia, tsipouro, rakia, rakija, mastika/мастика (Bulgarije) en de Baskische drank patxaran.

Medicinaal wordt anijs gebruikt als spijsverteringsmiddel. In Europa, het midden Oosten en in Indiase culturen wordt anijszaad gekauwd na maaltijden om de vertering te vergemakkelijken en om de adem te verfrissen. Ook wordt anijszaad ingezet als diureticum. Amerikaanse indianen gebruikten het tegen winderigheid. De uit de zaden

door destillatie gewonne anijsolie wordt op grond van zijn slijmoplossende werking als hoestmiddel gebruikt. Het zou echter ook een bactericide werking hebben en tegen spierkramp en winderigheid helpen.
Zaad en knoppen worden gebruikt als ingrediënt in kraamanijs.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Anijs

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Apothekersroos

Rosa gallica

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Uitstoelende, bladverliezende heester, tot 100 cm hoog, met stekels.
Bloemen: felrood en welriekend.
Vruchten: felrood en bolrond.
Van de bladeren en bloemblaadjes is thee te zetten. De bloemblaadjes worden ook gebruikt in smaakstoffen, parfums, poeders, olien en potpourri's. De olie wordt toegepast in de aromatherapie tegen spanningen, emotionele stress, postnatale depressies en slapeloosheid.
Tinctuur helpt tegen keelpijn.



Meer informatie : http://www.kruidjes.be/kruiden/kruiden.php?recipei

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Appel

Malus domestica

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: De appel is een eenhuizige plant die door insecten moet worden bestoven. Kruistbestuiving is meestal noodzakelijk. Hiervoor dient u minstens twee appelrassen aan te planten met beide een goede stuifmeelkwaliteit. De bloei van appels is net als vele andere fruitbomen een plezier voor het oog. De bloei van grote wit/roze bloesems en de lekkere geur zijn in het voorjaar een aanwinst voor iedere tuin. De appel als vrucht behoeft verder weinig introductie, gezien de grote populariteit en bekendheid van de vrucht. In elke supermarkt zijn vele soorten te vinden en in totaal zijn er enkele duizenden appelrassen. Vooral lekkere en ziektevrije appelrassen zijn ideaal. Door een afwisseling van zomerappels, herfstappels en winter oftewel bewaarappels kun je bijna 5 maand lang genieten van verschillend soorten en smaken appels.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Appel_%28vrucht%29

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Appelbes

Aronia melanocarpa

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: Deze bladverliezende fruitstruik komt van nature in Oost-Europa en het oosten van Noord-Amerika voor. De appelbes is eenhuizig, tweeslachtig en zelfbestuivend. De bessen zijn vooral geschikt om tot sap, confituur of jam te verwerken. De struiken krijgen simpele edoch elegante bloemen en in de herfst verkleurt de struik in de prachtigste herfstkleuren.



Meer informatie : http://members.lycos.nl/DKG/vakartikels/1999/aroni

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Appelmunt

Mentha x villosa alopecuroides

Plant familie: Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: maart - oktober

Beschrijving: Appelmunt is een winterharde vaste plant met groene wollige blaadjes en soms met witte onregelmatige vlekken. Deze munt kan tussen 0.6 en 1 meter hoog worden. De blaadjes geuren en smaken naar appel. Net als vele muntsoorten is de appelmunt zeer geschikt voor de bereiding van thee. De plant kan vers gebruikt worden in de thee maar ook eerst worden gedroogd, de gedroogde bladeren kunnen dan later gebruikt worden om thee van te zetten.





Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha%2

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Artisjok

Cynara scolymus

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: augustus

Oogsttijd: augustus

Beschrijving: Kruidachtige, overblijvende plant. van 120-150 cm hoog.
Blad: grijs.
Bloem: blauwpaars.
Van de artisjok worden de bladeren van het bloemhoofd gekookt gegeten. Je pelt de blaadjes af en doopt ze in een vinigraitte-, yoghurt- of mosterdsaus; vervolgens zuig je ze tussen je tanden af. Als de blaadjes eraf gegeten zijn kun je de bodem, ontdaan van de haren, eten.
De 'gewone' bladeren van de plant zijn ook eetbaar, maar zijn bitter.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Artisjok

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Asperge

Asparagus officinalis

Plant familie: Asparagaceae (Aspergefamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig, meerjarig,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: maart

Beschrijving: Een overblijvende plant van 120-180 cm hoog.
Bloemen: wit.
Vruchten: rode bessen.
Van de asperge worden de jonge scheuten gekookt gegeten. Als je ze niet aanaardt worden het groene asperges, die gezonder zijn vanwege het bladgroen, maar ook meer smaak hebben dan de witte variant.
Er bestaan ook wilde asperges.
Asperges stimuleren de nieren en de darmen en wordt ook gebruikt tegen bijensteken, hartproblemen, duizeligheid en tandpijn.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/asperge.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Aubergine

Solanum melongena

Plant familie: Solanaceae (Nachtschadefamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, éénjarig,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: De aubergine komt van oorsprong uit tropisch Azië. Via de Moren kwam hij in de 16e eeuw langs Spanje en Portugal in Europa. Inmiddels wordt de aubergine in grote delen van de wereld geteeld. Vooral in de Zuid-Europese keuken groeide de populariteit van de aubergine en vandaag de dag is hij daaruit niet meer weg te denken. Ook in Nederland zien we de aubergine steeds vaker op het menu staan. Begrijpelijk, want aubergines zijn heerlijk in allerlei gerechten.
De mooie vrucht is slank van vorm en heeft een groene kelk met weinig tot geen stekels. Doorgaans zijn aubergines glanzend en dieppaars van kleur, maar er zijn ook witte, groene en gestreepte variëteiten. Naast de Nederlandse aubergines is er ook de Turkse aubergine. Deze aubergine is dunner en langer dan de Nederlandse aubergine, die korter en aan de onderkant dikker is. Ook zijn er mini- en biologisch geteelde variëteiten verkrijgbaar. Warmte en hoge luchtvochtigheid zijn ideaal voor aubergines.





Teeltschema
Onder beschutting: zaaien in maart, verspenen in april, planten in mei, oogsten in juli t/m begin oktober
Openlucht: zaaien in eind maart/begin april, verspenen in eind april/begin mei, planten in eind mei/begin juni, oogsten in eind augustus/september

De internationale keuken kent vele fascinerende gerechten met aubergines: van gemakkelijk en snel tot bewerkelijk en langzaam. Aubergines passen uitstekend in de trend van exotisch koken en kunnen in een grote verscheidenheid aan gerechten worden verwerkt. U kunt hierbij denken aan gerechten die u van vakantie in Italië, Spanje of Frankrijk kent zoals lasagna, ratatouille, moussaka, etc. Aubergines zijn vruchten die 'body' geven aan ovenschotels, roerbak- en stoofgerechten en kunnen ook uitstekend worden

gevuld (uit de oven) of gegrild (bijvoorbeeld op de barbecue).
Wentel plakken aubergine in gekruide bloem en bak ze goudbruin in olijfolie of doe ze 30 minuten in de oven. Lekker is om ze voor het bakken in een geklutst ei of boter te dompelen.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Augurk

Cucumis sativus

Plant familie: Cucurbitaceae (Komkommerfamilie)

Plantenlaag: Bodemkruipers

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Augurk is een vruchtgroente en familie van de komkommer, maar kleiner en frisgroen, en worden meestal in onrijpe toestand geoogst. In het algemeen worden augurken ingelegd in azijn met kruiden; de grote worden dan zure bom genoemd. Augurken worden vaak als ingrediënt in sauzen en salades verwerkt, maar je kunt ze ook serveren bij hartige hapjes.
Verse augurken zijn verkrijgbaar van juli tot en met september.



De teelt van augurken vindt vlakvelds of aan de draad plaats. Was in vroegere tijden kruisbestuiving nodig, tegenwoordig zijn er ook augurk-rassen die zonder bestuiving vruchtzetten.



Teeltschema
Onder glas of plastic: zaaien in eind maart t/m begin mei, planten in eind april t/m begin juni, oogsten in eind juni t/m begin oktober
Met plantenopkweek: zaaien in mei/begin juni, planten in eind mei/juni, oogsten in eind juli t/m september
Ter plaatse zaaien: zaaien in eind mei/juni, oogsten in augustus/september

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Balsamwortel

Balsamorhiza sagittata

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: juli

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: De Balsamwortel komt van origine in het westen van Noord-Amerika voor. Het is een meerjarige plant die tot 30 cm hoog wordt en in de zon dient te staan. Het liefst heeft de plant een droge of licht vochtige grond.





Verschillende delen van de plant zijn eetbaar. De wortel kan rauw en gekookt gegeten worden en hebben een zoete smaak. De beste manier om ze bereiden is lang te bakken. De Indianen bakten ze gedurende 3 dagen. De wortel wordt soms ook als alternatief voor koffie gebruikt.
De jonge scheuten van de plant kunnen rauw of gekookt worden gegeten. De grote bladeren en bloemen kunnen gekookt worden gegeten. De zaden kunnen worden geroosterd en tot meel worden vermalen voor koeken. De zaden zijn een goede bron voor plantaardige oliën.

De Plants for a Future geeft aan dat er nog twee Balsamorhiza soorten goed eetbaar zijn, dit zijn: Balsamorhiza hookeri en Balsamorhiza deltoidea.

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Balsamor

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Basilicum

Ocimum basilicum

Plant familie: Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig, éénjarig,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: Basilicum, ook wel koningskruid genoemd, is een vaste plant, maar niet winterhard. Op de vensterbank kan de plant wel overwinteren. Je kan hem buiten elk jaar opnieuw zaaien, maar door stekken is de plant ook te vermeerderen. De plant wordt ongeveer 45 cm hoog en 30 cm breed. De stengels zijn harig, fijn, geribbeld, vierkantig, vertakt en lichtgroen tot rood aan de basis. De bladeren zijn groot, gekarteld, ovaal, puntig en heldergroen, met een warme en toch frisse, sterke geur. Basilicum is een belangrijk keukenkruid. De plant bloeit in de nazomer met kleine, geurige, witachtige bloesems.
Basilicum past goed bij tomatengerechten en is het hoofdbestanddeel van pesto.





Meer informatie : http://www.natuurlijkerwijs.com

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Beemdkroon

Knautia arvensis

Plant familie: Caprifoliaceae (Kamperfoeliefamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant,

Bloeitijd: juni - september

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: Geweldige plant voor vlinders. De lichtblauwe bloemen bloeien van juni tot september. Het is een plant die wel graag wat ruimte om zich heen heeft. De plant heeft sappige bladeren die voor de liefhebber door de sla kunnen worden gemengd. Hij produceert veel nectar en is daarom een geliefde insectenplant. Imkers noemen deze plant een drachtplant omdat ze nectar en stuifmeel levert aan de bijen. De plant staat op de rode lijst met bedreigde soorten. In Nederland vooral nog voorkomend in Limburg. Ze houden van kalkrijke, droge tot vochtige grond. Vlinders, zweefvliegen en bijen zijn gek op de bloemen! Een grapje van vroeger: blaas tabaksrook op de bloem en deze wordt gifgroen, vandaar de bijnaam: het tabaksbloempje.





Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Knautia+ar

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Bereklauw

Heracleum sphondilium

Plant familie:	Apiaceae (Schermbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,
Bloeitijd:	juni - november
Oogsttijd:	april - november
Beschrijving:	De inheemse berenklauw (niet de reuzebereklauw!) is een verrukkelijke groente. Let wel op of je gevoelig bent voor het sap van de plant; onder invloed van zonlicht kan dit tot een soort brandblaren leiden. De jonge bladeren en stengels zijn lekker in de sla, de grote knoppen met daarin de bloemen en nieuwe scheuten eveneens. De zaden zijn lekker in vruchtengerechten. 
Meer informatie :	http://wilde-planten.nl/gewone%20berenklauw.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.degodin.nl/

Bergbonenkruid

Satureja montana

Plant familie:	Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juli - oktober
Oogsttijd:	april - oktober
Beschrijving:	Meerjarige plant, 50 cm hoog. Het verse, bloeiende kruid alsook gedroogd worden in de keuken gebruikt bij vis- en vleesgerechten, maar voornamelijk bij het koken van bonen. Als thee of tinctuur werkt het alsals zenuwversterkend middel. De etherische olie is een antisepticum en stimulans. Familie van het bergbonenkruid is het eenjarig bonenkruid (Satureja hortensis) wat ook regelmatig in Nederland gebruikt wordt.
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Bonenkruid
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/



Bergrogge

Secale strictum

Plant familie: Poaceae (grassenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: granen, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Mogelijk de voorvader van onze gecultiveerde rogge. Wordt tot 1.2m hoog. Zaden verwerken tot meel om mee te bakken.

De plant kan goed op verschillende grondsoorten als maar goed doorlatend zijn. Heeft wel zon nodig, groeit niet in de schaduw. Goed bestand tegen vorst. Bestuiving door wind.

Secale strictum kuprijanovii is een variant met iets kleiner zaad.





Meer informatie : http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Seca

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Bergthee

Gaultheria procumbens

Plant familie: Ericaceae (Heifamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: augustus - maart

Beschrijving: Kruipende, groenblijvende struik, 15 cm hoog; bodembedekker.
Blad: donker, glimmend, dik, leerachtig.
Bloemen: wit, wasachtig, hangend en klokvormig.
Vruchten: bessen, knalrood; blijven 's winters aan de struik.
Het wordt als smaakmaker veel gebruikt voor snoep en medicijnen.
Van het kleine blad wordt ook vaak thee getrokken.
De vruchten zijn eetbaar.
Uit het stevige wordt de zogenaamde 'wintergroenolie' gewonnen, gebruikt tegen reumatische pijnen.





Overige Gaulteria soorten (naast Shallonfruit die in deze database staat) die geschikt zijn voor het Nederlandse klimaat volgens de Plants for a Future Database zijn: Gaultheria hispidula, Gaultheria japonica en Gaultheria mucronata.

Meer informatie : http://www.neerlandstuin.nl/struiken/gaultheria.ht

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Bergvenkel

Meum athamanticum

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: oktober - maart

Beschrijving: Bergvenkel ook wel bekend als beerwortel komt vooral ivoor in bergstreken in Midden- en West-Europa. Ook is ze ingeburgerd in het zuiden van Noorwegen. De wortels zijn gekookt eetbaar en de bladeren kunnen als kruid worden toegevoegd aan soepen.



Meer informatie : http://www.wilde-planten.nl/bergvenkel.htm

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

---

Beuk

Fagus sylvatica

Plant familie: Fagaceae (Napjesdragersfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: groentes, noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie, omheining, inheems,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: oktober - december

Beschrijving: Een statige, bladverliezende boom met een gladde, grijze schors, tot 40 m hoog. Bladeren: heldergroen, alternerend, ovaal.
Bloemen: de mannelijke slap neerhangend, aan stelen; de vrouwelijke in paren. Vruchten: vier in een stekelige bruine bolster, september-oktober. Als ze rijp zijn, openen deze zich in vier lobben, waarbij bruine, driekantige noten vrijkomen.
Verse beukenbladeren zijn heerlijk in salades. Beukennootjes zijn lekkere nootjes, zowel rauw als geroosterd of te verwerken tot beukennotenolie.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/beuk.htm

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Beukenzwam

Hypsizygus tessulatus

Plantenlaag: Overig

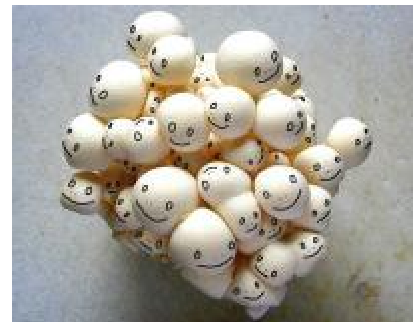
Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: Herfst-winter

Beschrijving: De beukenzwam komt van origine uit Japan en is daar ook wel bekend onder de naam Shimeji. Het vruchtvlees van de beukenzwam is wit, evenals het steeltje. De hoed kan 2 tot 5 cm groot worden. De beukenzwam staat in Japan bekend als superieure paddestoel vanwege de textuur en geur, en kan voor veel toepassingen worden gebruikt, bijv in soepen en sauzen. De beukenzwam wordt kleinschalig in Nederland en België geteeld en is ook thuis te kweken.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Hypsizygus_tessellatu

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Bieslook

Allium schoenoprasum

Plant familie: Alliaceae (Lookfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: Een overblijvend bodembedekkend bolgewas van 15-20 cm hoog, zelf uitzaaiend.
De rechtopstaande stengels zijn hol en rolrond. Ze dragen geen bladen. De plant vormt dichte, grasachtige pollen.
Bloem: lilarose.
Bieslook kan het hele jaar door geknipt worden; het groeit vanzelf weer aan. Het heeft lichte ui-smaak. Heerlijk als toevoeging in salades of in sauzen; het liefst rauw. De bloemen kunnen ook gegeten worden, deze hebben een pittegere smaak.



In deze database staan de best eetbare allium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare allium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke allium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/bieslook.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Bijvoet

Artemisia vulgaris

Plant familie:	Asteraceae (Composietenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juni - september
Oogsttijd:	april - oktober
Beschrijving:	Overblijvend kruid, 60-120 cm hoog. Bladeren: van boven donkergroen en vrijwel kaal, van onderen witviltig, 1- tot 2-voudig veerdelig met lancetvormige, voor het grootste deel gaafrandige bladslippen van 0,5 cm (soms tot 0,8 cm) breed; de bovenste bladen zijn geoord en stengelomvattend. Bloemen: eerst gelig, later roodbruin; rijk vertakte, bebladerde pluimen. De bladeren kunnen rauw aan salades toegevoegd worden. Meegekookt heeft het een vollere smaak en is lekker bij vette vlees- en visgrechten. Het helpt tegen spijsverteringsklachten en eetlustgebrek.
Meer informatie :	http://wilde-planten.nl/bijvoet.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/



Bindsla

Lactuca sativa

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: n.v.t.

Oogsttijd: juni - september

Beschrijving: Bindsla of Romeinse sla is een bladgroente die vooral in volkstuinen wordt geteeld, maar de beroepsteelt neemt toe ter vervanging van ijsbergsla. Bindsla vormt tot 40 centimeter lange, langwerpige kroppen. Deze slasoort is bijzonder voedzaam. Eén krop bevat tot vijfmaal meer voedingsstoffen als een gewone kropsla. Bindsla was al 4000 jaar gelden bij de Egyptenaren bekend en werd voornamelijk in het Middellandse Zeegebied geteeld, maar nu ook in heel Europa en in Noord-Amerika.
Vroeger werden de kroppen ongeveer tien dagen voor de oogst dichtgebonden voor het verkrijgen van geler gekleurde bladeren, vandaar de naam bindsla.





De bekende Caesarsalade (genoemd naar de Romeinse keizer), wat vooral in Amerika zeer populair is, bestaat hoofdzakelijk uit deze bindsla.

Vroege teelt:
Bij deze teelt wordt er vanaf februari tot eind maart onder glas gezaaid en buiten uitgeplant vanaf half maart tot eind april. De oogst vindt dan plaats vanaf eind mei tot begin juli.
Zomerteelt:
Bij deze teelt wordt begin april tot eind juli gezaaid en uitgeplant vanaf begin mei tot half augustus. De oogst vindt dan plaats vanaf half juli tot eind september.

Bindsla kan zowel vers als gekookt worden gegeten.

De vermoedelijke wilde stamouder van de sla is Kompassla (Lactuca serriola).

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Biscuitroot

Lomatium cous

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: De wortel van de bisquitroot (Engelse naam) is eetbaar, zowel rauw als gekookt. De wortel wordt meestal eerst geschild. Verder kan de wortel ook gedroogd en vermalen worden tot meel. En in die vorm gebruikt worden voor verschillende toepassingen. De plant komt uit midden en noord Amerika en werdt daar als gewas door bepaalde indianenstammen gegeten.





Meer informatie : http://montana.plant-life.org/species/lomat_cou.ht

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Blauwe bosbes

Vaccinium myrthillus

Plant familie: Ericaceae (Heidefamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: juli - oktober

Beschrijving: De blauwe bosbes komt van nature voor in het noorden en midden van Europa (Vaccinium myrthillus). Ook in de V.S komt een blauwe bosbes voor (Vaccinium Corymbosum). De Europese soort is een lage struik die 20 tot 50 hoog wordt. De Amerikaanse struik kan wel tot 2 meter hoog worden. De Amerikaanse versie levert ook de grootste bessen 15 mm in diameter.
Beide soorten moeten door insecten worden bestoven. Bij de meeste rassen is kruisbestuiving niet nodig maar door er een ander ras bij te planten, krijgt u een hogere productie, een vroegere oogst en grotere bessen.
De bessen kunnen rauw gegeten worden, maar ook worden verwerkt tot jam, pudding, taart, enz..





De Europese bosbes wordt ook verschillende geneeskundige eigenschappen toebedeelt. Zowel het fruit als andere delen van de plant.

In deze database staan de best eetbare vaccinium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare vaccinium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke vaccinium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Blauwe_bes

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Blauwe lupine

Lupinus angustifolius

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, groenbemester, bijenplant,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: september

Beschrijving: De blauwe lupine (Lupinus angustifolius) is één van drie soorten lupines die goed eetbare zaden leveren. De andere twee soorten zijn: Lupinus albus en Lupinus mutabilis.
De blauwe lupine is een eenjarige plant en komt van nature voor in Zuid-Europa. De blauwe lupine wordt in Nederland sporadisch als groenbemester op zandgrond geteeld en soms in bermen ingezaaid. Het gewas stelt weinig eisen aan de grond en door de bittere smaak heeft het geen last van wildschade. De plant houdt niet van kalkgrond en kan zure gronden met vrij lage pH nog goed verdragen. De plant wordt 30-60 cm hoog en heeft spaarzaam behaarde stengels. De handvormig samengestelde bladeren hebben vijf tot negen lijnvormige, tot 4 cm lange en 1,5 cm brede blaadjes.





De blauwe lupine bloeit van juni tot september met hemelsblauwe bloemen. De bloemen staan in een spiraal. De bovenlip van de kelk is tweespletig. De plant wordt door bijen bestoven.

De zaden zijn donkergrijs met lichte vlekjes en zijn giftig voor vee. Gekookt zijn de zaden eetbaar voor mensen. Van de lupine wordt lupinemeel gemaakt dat gezien wordt als een goede vervanger van vaak genetisch gemanipuleerde soja. Zo wordt lupine meel in verschillende vleesvervangende producten gebruikt. Vanaf december 2008 zijn fabrikanten verplicht te melden dat er lupine in hun product aanwezig is. Dat is een noodzakelijke maatregel omdat mensen, net zoals bij pinda's, een allergische reactie kunnen krijgen als gevolg van het eten van lupinemeel.



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Blauwe_lupine

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/groenbemesters/

Bleekselderij

Apium graveolens dulce

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juli - september

Beschrijving: Bleekselderij (*Apium graveolens* var. *dulce*) is een bijzondere groente die niet iedereen lekker vindt. Ze wordt zelden gebruikt als echte groente, gekookt op bord, maar heel veel gebruikt om samen met bijvoorbeeld ui, wortel, knoflook, etc. een heerlijke bouillon te maken, of een basis voor een gerecht. Rauw in dunne plakjes is ze lekker in salades.



Ze heeft het karakteristieke van selderij maar dan knapperig en fris. Het werkt vochtafdrijvend. Er schijnen ook mensen een allergische reactie op bleekselderij te kunnen krijgen, het sap van bleekselderij kan branderige rode plekken op de huid veroorzaken.

Bleekselderij wordt gezaaid van januari tot maart onder verwarmd glas. Er moet verwarmd worden, omdat anders de plant voortijdig in bloei komt. Uitgeplant wordt in april en mei en geoogst van half juli tot eind september.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Bleekselderij

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Bloemkool

Brassica oleracea botrytis

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: april - november

Beschrijving: Bloemkool (*Brassica oleracea* convar. *botrytis* var. *botrytis*.) is een groente die samen sluitkool, spruiten, koolrabi en broccoli behoort tot de familie van de kruisbloemigen. De botanische naam voor bloemkool is Brassica oleracea convar. botrytis var. botrytis. De bloemkool bestaat uit nog ongedifferentiëerde bloemknoppen, dit in tegenstelling tot broccoli.
Bloemkool vraagt een flinke bemesting, omdat anders de kans op te vroege koolvorming, de zogenaamde boorders, bestaat. Zodra de kool te zien is moet de witte bloemkool bedekt worden met blad, omdat anders de kool niet mooi wit blijft maar bruinachtig geel verkleurt.





Bloemkool is de meest populaire koolsoort in Nederland en hoort tot de top 10 van de meest gegeten groentesoorten in ons land. Daarbij is bloemkool ook nog erg gezond, want een normale portie bloemkool bevat de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine C. Het schijnt dat de Romeinen de prettige, milde smaak van bloemkool al wisten te waarderen. Dankzij de vele en gevarieerde toepassingsmogelijkheden en bereidingswijzen genieten wij nog steeds van deze bijzondere koolsoort.
Bloemkool komt voor in witte, groene of zelfs paarsrode variëteiten. Verder is er nog Romanesco, die een geelgroene piramidevormige krop heeft en milder en zoeter smaakt dan de witte bloemkool. Er zijn eveneens minivariëteiten en biologisch geteelde variëteiten verkrijgbaar.

Teeltschema
Zomer: zaaien in maart t/m mei, planten in mei/juni, oogsten in juli t/m begin september
Herfst: zaaien in mei t/m begin juli, planten in juni t/m begin augustus, oogsten in september t/m november

Winter: zaaien in juni, planten in augustus, oogsten in april/mei

Bloemkool wordt veelal gekookt. De groente is echter ook uitermate geschikt voor in salades, soep of sauzen. Kook schoongemaakte bloemkool ca. 15 minuten in ruim water met een snufje zout. Bij een langere kooktijd gaan kleur, smaak en voedingswaarde achteruit. Met bloemkool kunt u oneindig variëren. U kunt bloemkool koken en serveren met diverse sauzen. Gebruiken voor salades, blancheer de kool dan vijf minuten en laat deze afkoelen. Bloemkoolroosjes doen het perfect in diverse soepen. Maar ook op een gezellige avond kan bloemkool het extra gezellig maken. Serveer eens rauwe bloemkoolroosjes met een aantal heerlijke dipsausjes.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Boerenkool

Brassica oleracea laciniata

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: augustus - maart

Beschrijving: Boerenkool (*Brassica oleracea* convar. *acephala* var. *laciniata*) is waarschijnlijk een van de eerste brassicasoorten die in de cultuur is gebracht. De wilde voorganger van de boerenkool komt nog steeds voor langs de kust van West-Europa. In de winter genieten we in Nederland hoofdzakelijk van de oer-Hollandse stamppotten met rookworst. Mooie boerenkool heeft een heldergroene kleur en een brede kroesrand aan de bladeren. De pittige koolsmaak wordt minder na de vorstperiode, de boerenkool is dan wat zoeter. De heldergroene kleur geeft de kwaliteit van de boerenkool aan. Gele of bruine plekken duiden op ouderdom.





Boerenkool komt niet voor in tropische gebieden. Zaden ontkiemen binnen 3-6 dagen. De kool groeit het beste bij dagelijkse temperaturen van 15-20 °C. De bodem moet vochtig en vruchtbaar zijn met organische stoffen. Boerenkool zaait u op een zaaibed, in mei voor de herfstboerenkool, in juni voor de winterboerenkool.

Teeltschema
Herfst: zaaien in mei, planten in juni/juli, oogsten in augustus t/m december
Winter: zaaien in juni t/m begin juli, planten in juli/augustus, oogsten in december t/m maart

Boerenkool wordt veelal gekookt geserveerd. Boerenkool kunt u echter ook zeer goed stomen. Bereid boerenkool op dezelfde manier als jonge bladgroenten of andere koolsoorten. Boerenkool heeft de sterkste smaak onder de brassica. Hij is daarom op zijn best als u hem bereidt met een minder sterk smakende groente.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Boerenwormkruid

Tanacetum vulgare

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juli - oktober

Oogsttijd: april

Beschrijving: Een overblijvende plant, middelgroot, bijna onbehaard.
Bladeren: getand, geveerd.
Bloemen: geel, op knoopjes lijkend, in grote trossen.
Boerenwormkruid ruikt als sterke zalf en heeft een hete bittere smaak. Door die eigenschappen weert het mieren en andere insecten af.
Het jonge blad is op zijn frist in april en kan gebruikt worden in de omelet en als smaakmaker in pudding met eieren.
Vroeger werd de plant gebruikt als middel tegen wormen bij mensen en vee. In de plant zit het giftige thujon dat wormafdrijvend is, vooral van spoel- en lintwormen. In hoge dosering is de werkzame stof giftig en wordt daarom tegenwoordig niet meer voor dit doeleinde gebruikt. In de homeopathie wordt het nog wel gebruikt tegen extreme vermoeidheid. Geplant tussen rijen wortelen in de groentetuin helpt hij tegen de wortelvlieg. Uitwendig kan het gebruikt worden als lotion bij schurft. Wat boerenwormkruid in de schoenen zou helpen tegen chronische koorts. Het werd ook gebruikt tegen artritis en verkoudheid. Ook was het kruid veelvuldig in gebruik om een abortus op te wekken. Hoge doses veroorzaken duizeligheid, krampen, buikpijn en kunnen dodelijk zijn.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/boerenwormkruid.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Boomui

Allium cepa viviparum

Plant familie: Alliaceae (Lookfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli

Beschrijving: Boomui, Egyptische ui of levendbarende ajuin is een overblijvende (!) uiensoort van 30-120 cm hoog.





Ziet er helemaal uit zoals de ui, met dit verschil dat er in de top van de bloemstengel ook kleine broedbolletjes, naast of in plaats van bloemen, gevormd worden die ook een ui zijn; deze kan je weer uitplanten. Die broedbolletjes maken weer nieuwe scheuten en dan krijg je een soort boomstructuur, vandaar de naam boomui. De plant vermenigvuldigt zich door de bolletjes af te stoten, die dan spontaan gaan wortelen. Je kan de broedbolletjes natuurlijk zelf ook ergens anders uitplanten.
De broedbolletjes blijven heel tijdens het bakken en stoven en kunnen ook ingelegd worden in azijn.
Het (afgesneden) blad kan rauw gebruikt worden in salades.

Twee andere Europese uiensoorten die ook aan de bovenkant dit soort knolletjes maken die kunnen worden gebruikt om uit te zaaien zijn: Allium cepa proliferum en Allium cepa aggregatum.

In deze database staan de best eetbare allium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare allium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke allium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://www.vergetengroenten.be/index/artikel/148

Verkrijgbaar bij https:/www.vreeken.nl/

Bosaardbei

Fragaria vesca

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Bodemkruipers

Plantenfuncties: fruit, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - september

Oogsttijd: juni - september

Beschrijving: Het bosaardbeitje is een beschermde plant in Nederland. Een extra goede reden dus om het in de tuin te zetten! Het is een ideale bodembedekker voor onder bomen en heesters, als deze op een vochthoudende grond staan. De vruchtjes hebben een verrukkelijke geparfumeerde smaak. Een handjevol bosaardbeitjes intensiveren de smaak van zelfgemaakte 'gewone' aardbeienjam. De bladeren van de bosaardbei bevatten looizuur en vooral in het voorjaar veel vitamine C. Ze kunnen dan door de voorjaarssoep, de sla en in de kruidenthee. Het hele groeiseizoen echter kunnen de jonge bladeren gebruikt worden voor de kruidenthee. Ze stimuleren de stofwisseling en helpen tegen maag- en darmstoornissen. Ze voegen een aromatische smaak en geur aan de thee toe. Dankzij het looizuur geven ze kruidentheemengsels een wat 'pittiger' karakter.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Bosaardbei

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Bospinda

Amphicarpaea bracteata

Plant familie: Leguminosae (vlinderbloemige)

Plantenlaag: Bodemkruipers

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester, bijenplant,

Bloeitijd: augustus-september

Oogsttijd: september-maart

Beschrijving: De bospinda is een vlinderbloemige die graag in rosse, rulle, humusrijke grond groeit. De plant klimt maar zodra er geen steun is zal de plant over de grond kruipen en onkruid smoren. Daardoor is het een ideale grondbedekking. Zodra de grond niet los genoeg is kunnen de bevruchte bloemen niet in de grond boren en zullen er geen "pinda's" vormen. Dan vormen er peultjes met kleine, proteïnerijke zaadjes. De plant is eenjarig maar doordat de plant zijn zaden zelf in de grond plant kan hij het beste als meerjarig worden beschouwd. De plant kan tegen schaduw en is daarom ideaal in een bostuin. De plant geeft geen bijzondeer hoge opbrengst maar door even te graven heb je toch al gauw een hand vol. De zaden kunnen rauw en gekookt gegeten worden.







Meer informatie : http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Amph

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op.

Boternoot

Juglans cinerea

Plant familie: Juglandaceae (Okkernootfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: september

Beschrijving: De boternoot, zo nu en dan ook bekend onder de naam witte walnoot, komt van oorsprong uit het oosten van Amerika en zuidoost Canada. De boom wordt gemiddeld 20 tot 30 meter hoog en groeit snel. De boternoot wordt vergeleken met andere soorten uit dit geslacht, met gemiddeld een jaar of 75, niet zo oud. De boternoot is door een kankerziekte, veroozaakt door de schimmel Sirococcus clavigigenti-juglandacearum, behoorlijk in aantallen vermindert. De noten smaken goed en het hout van deze boom is erg rotbestendig en door de wat zachtere textuur als de zwarte noot goed bewerkbaar en daarom zeer geschikt voor het fabriceren van bijv. meubels.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Butternut_(tree)

Verkrijgbaar bij : http://www.achtplagennuts.nl/

Bottelroos

Rosa rugosa

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, windkering, omheining, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: De bottelroos of rimpelroos is al heel lang in cultuur. Het is één van de meest aangeplante rozensoorten. Het is niet bepaald een fraaie roos, die opvalt vanwege de bloemkleur, de opbouw van de bloem en evenmin vanwege fraai blad. Nee, bottelroos is zo geliefd vanwege de geurende bloem en de feloranje of oranjerood gekleurde bottels. De bottels bevatten veel vitamine C.





Rosa rugosa is een botanische roos. De meer dan honderdvijftig bekende soorten rozen bevolken al meer dan vijfendertig miljoen jaar de aardkorst. Al meer dan zevenentwintighonderd jaar zijn rozen in cultuur. Aanvankelijk voornamelijk als aanvulling op het menu, later meer voor de sier. Bottelroos is al lange tijd in zwang vanwege de heerlijke en gezonde jam of siroop, die ervan kan worden gemaakt.

Lekkere rozenbotteljam verkrijg je door honderd gram vruchten in te koken met vijfendertig gram suiker. Voeg daaraan een eetlepel citroensap en een geplette kruidnagel toe. De tot moes gekookte rozenbottels overgieten in een zeef. Plet met een lepel het moes en wrijf het door de zeef. De ingedikte gelei vervolgens filteren door een doek om de haartjes, die rondom de zaden zitten, eruit te halen. Giet de jam vervolgens over in een jampot en sluit het af met het deksel. Koel weggezet kan de jam enkele maanden goed blijven.

Een bottelroos is een gezonde struikroos en bestand tegen de meeste ziekten, die in rozen voor kunnen komen. De stengels van deze roos zijn dicht bezet met stevige doorns. De groeiwijze is compact en dicht; daardoor is er ook uitstekend een haag mee te maken, die met name honden en katten nog wel uit de tuin houden. Vooral in kustgebieden is bottelroos goed op zijn plaats. De struik is bestand tegen door de wind meegevoerd zand en zout. Plant een

	bottelroos in zandige grond in de volle zon. De uiteindelijke groeihoogte van de struik bedraagt circa anderhalve meter bij een breedte van een meter. De gewone soort *Rosa rugosa* bloeit vanaf juni met lilaroze bloemen, die aan het einde van de middag een heerlijke zoete, kruidige geur verspreiden. In augustus verschijnt een overvloed aan rozenbottels. In de bottels bevinden zich de crèmekleurige zaden te midden van het bleek oranjegele vruchtvlees. Met aan de onderzijde van de vrucht het typerende kroontje met lange slierten.
Meer informatie :	http://www.neerlandstuin.nl/struiken/rosarugosa.ht
Verkrijgbaar bij :	http://www.fruittuin.com/

Boysenbes

Rubus ursinus x idaeus

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Klimplanten
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,
Bloeitijd:	mei - juli
Oogsttijd:	juli - september
Beschrijving:	De boysenbes is een kruising van een framboos, braam en loganberry (Rubus idaeus x fruticosus x 'Loganberry). Net als de braam en loganberry kan de plant als klimplant worden geleid. De vruchten van de boysenberry zijn in tegenstelling tot de rode kleur van de loganberry zwart. De grote zwarte vruchten zijn daarnaast lekker om vers te eten en goed tot jams en gelei te verwerken. Het is leuk en interessant voor de diversiteit om een aantal van dit soort speciale kruizingen in je permacultuursysteem op te nemen. In deze database staan de best eetbare rubus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare rubus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke rubus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).
Meer informatie :	http://en.wikipedia.org/wiki/Boysenberry
Verkrijgbaar bij :	http://www.fruittuin.com/



Braam

Rubus fruticosus

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: De braam komt van nature in heel Europa voor, De braam is eenhuizig en moet door insecten worden bestoven. Kruisbestuiving is niet nodig. De witroze bloemen verschijnen op het eenjarige hout. Van nature neemt de braam een struikvorm aan maar mits goed geleid kan de braam ook een semi klimplant worden. Door zijn stekeligheid is de struik geschikt als omheining voor vee.
Er bestaan ook (gekweekte) doornloze bramen.
Bladeren: stekelig en getand, in de herfst roodpaars.
Bloemen: vijftallig, wit of rose.
Vruchten: opgebouwd uit een aantal steenvruchtjes die van groen, vis rood tot diep zwartpaars worden. Bramen kunnen zowel rauw als verwerkt tot sap en jam gegeten worden. De bladeren kunnen gebruikt worden in de thee.





In deze database staan de best eetbare rubus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare rubus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke rubus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Categorie:Braam

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Brandnetel groot/klein

Urtica dioica/urens

Plant familie: Urticaceae (Brandnetelfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, omheining, inheems, vlinderplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - oktober

Oogsttijd: maart - november

Beschrijving: Ruwe, overblijvende plant, tot 120 cm hoog, bedekt met brandharen.
Blad: eirond, lang toegespitst en getand.
Bloem: groenachtig, klien, in okselstandige aren.
Er bestaan mannelijke en vrouwelijke planten.
Door de branderigheid bij aanraking is hij geschikt als barrierre.
Vooral jonge scheuten in het voorjaar zijn te gebruiken als groente of om soep en thee van te maken. Brandnetel reinigt het lichaam en versterkt de spijsvertering.
Het bevat hoge gehaltes aan vitamine A en C, ijzer, kalk en eiwit.
Gezien het brandende karakter van deze plant is het wel belangrijk de plant eerst te koken.
Brandnetelgier (brandnetels in een emmer water een paar dagen laten staan) kan gebruikt worden tegen bijvoorbeeld bladluizen, maar kan ook als meststof voor planten. Het is ook een waardplant voor meer dan 50 soorten vlinders waaronder zeer mooie als de Kleine Vos, Dagpauwoog en de Atalanta. .
Het wordt bij allerlei kwalen gebruikt, zoals jicht, reuma, artritis en haarroos





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Brandnetel

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Brave Hendrik

Chenopodium bonus-henricus

Plant familie: Amaranthaceae (Amarantenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - augustus

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: Brave Hendrik is een zeer oude inheemse groente. De naam is ontstaan door het feit dat het een meerjarige plant is, waarvan je steeds kan plukken. De zaden van de Brave Hendrik worden in Duitsland gebruk om kippen te mesten, en wordt daar 'Fette Henne' genoemd. De wortels worden ook wel gebruikt tegen hoest bij schapen.



De Brave Hendrik komt voor op bewerkte, vochtige, zeer stikstofrijke grond rondom boerderijen, mesthopen en plekken waar geürineerd wordt.

Voor de teelt van de Brave Hendrik moet er in de lente in goed losgemaakte grond worden gezaaid. De plant wordt 15 tot 60 centimeter hoog en bloeit van mei tot augustus met een vrij korte, sterk vertakte bloeiwijze. Het blad en de jonge scheuten kunnen worden geoogst.

Totdat spinazie met zijn grotere blad populair werd, was Brave Hendrik een veelgezochte, wilde groente. De bladeren zijn te gebruiken als spinazie, rauw en gekookt en de scheuten kunnen als asperge bereid worden. De thee wordt gebruikt tegen darmstoornissen.

Meer informatie : http://wilde-planten.nl/brave%20hendrik.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Breed pijlkruid

Sagittaria latifolia

Plant familie: Alismataceae (Waterweegbreefamilie)

Plantenlaag: Waterplanten

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: 7 maanden na aanplant

Beschrijving: Breed Pijlkruid is oorspronkelijk inheems in Noord-Amerika van het zuiden van Canada tot het noorden van Mexico.



Door de handel in waterplanten is de plant in Europa terecht gekomen. In Nederland wordt de plant verkocht als vijverplant. Na 2000 wordt de soort verwilderd in Nederland aangetroffen, meestal in kleine wateren in de buurt van bewoning.Van de Waddeneilanden en de oostelijke helft van het land (Groningen, Drenthe, Overijssel, Gelderse Achterhoek en Limburg) zijn nog geen waarnemingen bekend.



Vanwege de grote gelijkenis met de inheemse soort, wordt Breed pijlkruid mogelijk over het hoofd gezien. De wortelstokken zijn goed te eten net als bij het gewone pijlkruid.

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sagittar

Verkrijgbaar bij : httpØ--Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Brem

Cytisus scoparius

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: verwerkt eetbaar, houtproductie, groenbemester, inheems, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: mei

Beschrijving: Rijkvertakte heester, tot 2 m hoog, met slanke, buigzame, groene, kantige twijgen.
Bladeren: klein, driedelig of niet gedeeld, vallen vaak vroeg af.
Bloemen: geel, talrijk, vlinderbloem.
Vruchten: peulen, 25-40 mm lang, plat en langwerpig, harig aan de randen en bij rijping zwart.
De takken van de heester worden gebruikt om bezems van te maken. Ook bekend als kleurstof.
Van de jonge scheuten en bloemen werd ook een verzachtende thee en wijn bereid.
Brem wordt onder dokterstoezicht (!) gebruikt bij hartklachten en als plasbevorderend middel.



Meer informatie: http://wilde-planten.nl/brem.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Broccoli

Brassica oleracea cymosa

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juni - oktober

Beschrijving: Broccoli (*Brassica oleracea* convar. *botrytis* var. *cymosa*) heeft een iets krachtigere smaak dan bijvoorbeeld bloemkool. Broccoli bevat zeer veel vitamines en mineralen en is hierdoor een van de gezondste groenten.



Ongeveer 10 weken na het planten kunnen de schermen worden geoogst. In Nederland wordt meestal de stamloze broccoli geteeld, de zogenaamde 'crowns'.



Teeltschema
Vroege teelt: zaaien in februari/maart, planten in april, oogsten in juni
Zomer: zaaien in eind maart t/m mei, planten in mei/juni, oogsten in juli/augustus
Herfst: zaaien in juni/begin juli, planten in juli/begin augustus, oogsten in september/oktober

Varieteit Brassica oleracea nine star perennial is een overblijvende, winterharde groente. Elk voorjaar komen 6-16 minibloemkooltjes (witte broccoli) uit de oksels te voorschijn. De roomwitte knopjes oogsten in het voorjaar, voordat de plant in het zaad schiet, anders sterft de plant af. De minibloemkooltjes zijn zowel rauw als gekookt eetbaar.

Meer informatie : http://www.denieuwetuin.be/vastegrzaden2.php

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Broodwortel

Psoralea esculenta

Plant familie:	Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Knolgewassen
Plantenfuncties:	groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester, meerjarig,
Bloeitijd:	mei - juli
Oogsttijd:	oktober - november
Beschrijving:	De broodwortel is een gewas waar de wortel van wordt gegeten en bij indianen als lekkernij werdr beschouwd. In de jaren 1800 werde deze plant naar Europa gebracht maar werdt toen niet goed ontvangen. De wortel kan zowel rauw als gekookt worden gegeten. Ook kan de wortel gedroogd en gemalen worden en dan gebruikt worden als basisingredient voor o.a. cakes en pap. Verder bindt de plant stikstof en is zo een natuurlijke bemester van de grond voor zichzelf en omringende planten. Twee eetbare familieleden van de broodwortel zijn: Psoralea castorea en Psoralea hypogaea.
Meer informatie :	http://www.pfaf.org/database/plants.php?Psoralea+e
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o





Buartnoot

Juglans c X a

Plant familie:	Juglandaceae (Okkernootfamilie)
Plantenlaag:	Hoge bomen
Plantenfuncties:	noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie, vlinderplant,
Bloeitijd:	juni
Oogsttijd:	september
Beschrijving:	De Buartnoot (Buartnut in het engels) is een kruising van de boternoot en hartnoot. (Juglans x bixbyi) De boom heeft de resistente eigenschappen van de hartnoot meegenomen en heeft de snelle groei en productie van de boternoot. Het is verstandig ge-ente bomen van deze hybride te gebruiken om deze eigenschappen te waarborgen. De boom produceert veel, begint hier al snel mee en de noten zijn goed te kraken. Net als andere soorten uit het Juglans geslacht is een open warme plek het meest geschikt voor deze boom.
Meer informatie :	http://www.aussiegardening.com.au/findplants/plant
Verkrijgbaar bij :	http://www.achtplagennuts.nl/



Champignon

Agaricus bisporus

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: 6 weken na het zetten

Beschrijving: De champignon is verreweg de meest bekende eetbare paddestoel in Nederland en wordt veelvuldig in de keuken gebruikt. Paddestoelen halen hun energie uit het verteren van dood of nog levend organisch materiaal. Paddestoelen zijn de bloeivormen van schimmels en schimmels breken langzaam het organische materiaal af zodat het opnieuw vrijkomt. Verder kunnen paddestoelen met vleesgerechten bijvoorbeeld naast de schnitzel maar ze kunnen ook vlees vervangen aangezien ze veel voedingstoffen bevatten die ook in vlees zitten maar niet in planten. Champignons zijn paddestoelen die dood materiaal afbreken. Vaak worden ze gegroeid op een mix vooral bestaande uit paardenmest. Het is mogelijk om champignons thuis te kweken. Mocht u nog een nuttige bestemming voor u paardenmest zoeken bijvoorbeeld, of gewoon omdat het leuk is om er thuis mee te experimenteren.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Champignon

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Ché-Fruit

Cudrania tricuspidata

Plant familie:	Moraceae
Plantenlaag:	Lage bomen
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,
Bloeitijd:	juli
Oogsttijd:	een jaar later
Beschrijving:	Ché-Fruit, soms ook wel Chinese aardbeienboom genoemd, is gerelateerd aan de moerbij. Deze bladverliezende boom groeit langzaam tot maximaal 6 meter hoogte. De boom bloeit in Juli en het duurt een jaar voordat de vruchten rijp zijn. De plant is tweehuizig wat betekend dat je mannelijke en vrouwelijke bomen hebt en deze beide moeten worden geplant om vruchten te krijgen. De bomen zijn winterhard maar het is aan te raden ze op een warme plek te zetten en zolang de bomen klein zijn ze goed af te dekken bij strenge winters.
Meer informatie :	http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cudr
Verkrijgbaar bij :	http://www.achtplagennuts.nl/



Chinese appel

Malus prunifolia

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Lage bomen
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,
Bloeitijd:	april - mei
Oogsttijd:	oktober
Beschrijving:	De Chinese appel, in het Engels ook wel bekend als crabapple is een kleine boom van 3 tot 8 meter hoogte met kleine rode of gele appeltjes (2cm). De plant wordt door insecten bestoven en is zelfbestuivend. De vruchten zijn wrang en bitter. De appeltjes kunnen vers gegeten worden of worden verwerkt tot moes. De bomen worden echter vaak gekweekt om andere appelrassen op te enten. Ze leveren dus mooie onderstammen op.
Meer informatie :	http://www.pfaf.org/database/plants.php?Malus+prun
Verkrijgbaar bij :	http://www.fruittuin.com/



Chinese kool

Brassica pekinensis

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juli - november

Beschrijving: Chinese kool, ook wel Pe-tsai, komt van oorsprong uit Noord China en is in de loop van de vorige eeuw in Nederland terechtgekomen. De planten zijn zo groot als een stevige kropsla of bladkool, maar met een knapperige sappige textuur en een mosterdsmaak. Er zijn zowel slanke, langwerpige als brede gedrongen variëteiten met gesloten kroppen en bladerige variëteiten met brede bladstelen verkrijgbaar.





De plant is een krop. Hoe dichter bij het midden van de krop, hoe malser de bladeren zijn. Door zijn knapperige en enigszins zoete smaak is Chinese kool een groente waar kinderen dol op zijn. Bovendien bevat de kool vitamine C, kalk, ijzer en eiwit waardoor hij ook nog eens erg gezond is.

Voor de vroege vollegrondsteelt wordt begin april gezaaid en worden de planten bij een hoge temperatuur (eerste week 25 en tweede week 20 °C) opgekweekt. De oogst valt dan in juni. Bij te laat oogsten vormt de plant een bloeistengel.
Bij de normale teelt wordt in verband met doorschieten vanaf half juli tot begin augustus gezaaid en half oktober tot begin november geoogst. De kool verdraagt enige vorst. De kool kan 4 tot 8 weken bewaard worden.
Ook vindt er in Nederland voor de vroegste teelt enige teelt onder glas plaats, waarvoor alleen de Japanse hybriden worden gebruikt. Het gewicht van deze kolen bedraagt 800 tot 1200 gram.

Teeltschema
Zomer: zaaien in eind april t/m begin juli, planten in mei t/m juli, oogsten in juli t/m september
Herfst: zaaien in juli t/m begin augustus, planten in eind juli t/m augustus, oogsten in september t/m november

	Chinese kool is zowel geschikt voor salades als voor stoven, koken en roerbakken.
Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Chinese wortel

Smilax china

Plant familie: Smilacaceae

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining,

Bloeitijd: mei

Oogsttijd: oktober

Beschrijving: Deze klimplant kan tot 4.5 meter hoog worden. De wortel kan gedroogd en vermalen worden maar ook gekookt gegeten worden. De jonge scheuten en bladeren kunnen rauw of gekookt gegeten worden. Het fruit kan vers gegeten worden en is dorstlessend. De plant is winterhard tot -15 graden. Van de bladeren wordt thee gezet. De wortel wordt gebruikt tegen huidziekten.





Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Smilax+chi

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Chinese yam

Dioscorea batatas

Plant familie: Dioscoreaceae

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, geneeskrachtig, meerjarig,

Bloeitijd: september - oktober

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: De Chinese Yam is een winterharde bataat (tot 20 graden onder 0) die een spectaculaire ondergrondse knol aanmaakt die qua smakelijkheid en voedzaamheid in de top tien van wereld voedsel gewassen zou kunnen passen. Deze klimplant die tot 3 meter hoog kan klimmen heeft ondersteuning nodig om de hoogte in te gaan. Hij kan bij een boom of struik worden gezet waar in geklommen kan worden maar dit is niet heel handig gezien het oogsten van het gewas niet heel makkelijk gaat. De knol verankert zich tot zo´n 1 meter diep en meer onder de grond. Dat maakt het machinaal oogsten lastig en handmatig opgraven kan veel schade opleveren aan de wortels van de plant waar die inklimt. Het is handiger deze klimplant via stokken, net als bepaalde bonensoorten te begeleiden. Ook kan hij gebruikt worden als klimmer in een hek als afscheiding. De eetbare wortel kan tot 1 meter lang en 2kg zwaar worden. Deze wortel kan gekookt, gebakken, gefrituurd en toegevoegd worden aan soepen. De wortel is goed en lang te bewaren. Aangezien de wortel verticaal groeit kun je er een aantal dicht bij elkaar groeien. In het najaar ontstaan in de oksels van de plant kleine knolletjes ook wel luchtaardappelen genoemd. Door deze vlak voordat ze eraf vallen te plukken. Deze kunnen mits goed bewaard het voorjaar erop geplant worden en groeien dan uit tot nieuwe planten. De knol is het eerste jaar een gram of 500 het jaar erna kan dit oplopen tot de eerder genoemde twee kilo. Buiten de eetbare kwaliteiten wordt de wortel in China en Japan ook voor verscheidene medicinale toepassingen gebruikt.





Meer informatie : http://www.pfaf.org/leaflets/yam.php

Verkrijgbaar bij http://www.vreeken.nl/

Chocoladewingerd

Akebia trifoliata

Plant familie: Lardizabalaceae

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining,

Bloeitijd: april

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: Akebia trifoliata is inheems in Japan en West China en is minder bekend en wijkt af van Akebia quinata door zijn drietallig blad wat iets groter is en ondiep gelobd. Ook komen er vijftallige bladeren voor. De onderzijde is iets blauw getint, de bovenzijde matglanzend donkergroen. De bloemen zijn donkerpaars en iets kleiner dan bij A. quinata.





Behoorlijk winterharde klimplant (tot 6 m hoog) met trossen bruinpaarse bloemetjes van verschillende seksen. Daarna kunnen in warme zomers vlezige, blauwe tot paarse tot 15 cm lange worstvormige vruchten worden gevormd, daarvoor moeten dan wel minimaal twee planten aanwezig zijn. Daarom wordt aanbevolen om ze samen te planten met Akebia quinata die dan als bestuiver kan dienen. Erg geschikt voor pergola's. Vruchten zijn eetbaar maar staan niet bekend om hun delicate smaak. Het toevoegen van citroensap kan de smaak verbeteren. Van de gedroogde jonge bladeren kan thee worden gezet.

Een andere soort van de Akebia familie die in de plants for a future database wordt genoemd is de Akebia x pentaphylla

Meer informatie : http://www.neerlandstuin.nl/plantenc/akebia.html

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Citroenkruid

Artemisia abrotanum

Plant familie:	Asteraceae (Composietenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	augustus - september
Oogsttijd:	hele jaar door
Beschrijving:	Aromatische heester, tot cm hoog. Blad: fijn gedeeld, bespikkeld met kliertjes, aande onderzijde grijs behaard. Bloemen: gelig, knopachtig, 3-4 mm. Wees zeer matig met de consumptie want de plant is in te grote hoeveelheden giftig. De jonge bladeren en scheuten smaken naar citroen en zijn bitter; ze worden gebruikt als smaakmakers in zoete gerechten of bij vette gerechten. Het wordt benut als versterkend, wormverdrijvend en mottenwerend middel. De tonicum brengt de menstruatie op gang en mag dus niet worden gebruikt tijdens zwangerschap.
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Citroenkruid
Verkrijgbaar bij :	https:/www.vreeken.nl/



Citroenmelisse

Melissa officinalis

Plant familie:	Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juli - september
Oogsttijd:	maart - oktober
Beschrijving:	Vaste plant, 20-70 cm hoog. Bladeren: tegenoverstaand, bij kneuzing sterk geurend naar citroen. Bloemen: lichtgeel, wit of paars, 8-15 cm, 2-lippig. Het kruid wordt vanouds gebruikt als thee en als smaakmaker in likeuren en dranken. Verder wordt het toegevoegd bij vleesgerechten, desserts en jams. Medicinaal wordt het toegepast als pijnstillend middel, bij nervositeit en virusinfecties.



Meer informatie :	http://www.natuurlijkerwijs.com/citroenmelisse.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Courgette

Cucurbita pepo

Plant familie: Cucurbitaceae (Komkommerfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: juli - september

Beschrijving: De courgette, (Nl: mergpompoen, It: zucchina) genaamd is een groente, geleverd door de soort Cucurbita pepo uit de komkommerfamilie (Cucurbitaceae). De planten vormen in tegenstelling tot veel van de familieleden geen ranken.



Het woord courgette is afgeleid uit de Franse naam voor de groente, met dezelfde spelling. Het is een verkleinwoord van courge, hetgeen merg betekent. De courgette kan geel of groen zijn. Het is één van de gemakkelijkst te telen groentes in een gematigd klimaat.



De courgette wordt gewoonlijk gekookt of gebakken gegeten. Toch kan de groente eveneens rauw worden gegeten. Ook kan de courgette in blokjes gesneden als een soort augurk ingelegd worden in azijn met kruiden. De courgette is het lekkerst als die nog klein en maximaal 30 cm (350 gram) lang is. In Nederland wordt vanaf 7 cm (50 gram) lengte geoogst. De kleine vruchten waar de bloem nog aanzit worden verhandeld als 'courgette fleur' en worden in Italië en Griekenland als een delikatesse beschouwd. De bloem kan gefrituurd worden gegeten of worden gevuld. Uitgegroeide exemplaren zijn eigenlijk oneetbaar en alleen in een gerecht nog te gebruiken als vulstof.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Cranberry

Vaccinium macrocarpon

Plant familie: Ericaceae (Heidefamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: oktober - novermber

Beschrijving: De cranberry komt van nature in het noordoosten van Amerika voor, maar is ook reeds lange tijd ingeburgerd op Terschelling. De cranberry dankt haar naam aan het gebogen steeltje van de bloem, dat lijkt op de nek van een kraanvogel (crane). De cranberry is eenhuizig en moet door insecten worden bestoven en doet het goed op moerassige heidegrond. Kruistbestuivng is niet nodig. De bessen zelf zijn wrang en zuur maar met de juiste bereiding kunnen ze goed worden toegepast in saucen of jam. Ook wordt er wijn van gemaakt.



In deze database staan de best eetbare vaccinium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare vaccinium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke vaccinium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Cranberry

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Crosne

Stachys affinis

Plant familie: Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: oktobober - november

Beschrijving: Crosne, ook wel Japanse andoorn genoemd zijn een soort michelin achtige knolletjes. De knolletjes zijn in het noorden van Frankrijk een echte delicatesse. En je kunt er heel veel mee: Bakken, koken, frituren, pureren, rauw knabbelen als snack met een beetje zout en peper.



Crosne kan zowel in het najaar als in het vroege voorjaar gepoot worden. Als de grond warm genoeg wordt, schieten ze de grond uit. Plant wordt niet groter dan een centimeter of veertig en bedekt de bodem na anderhalve maand.

Crosne kunt u oogsten vanaf oktober. Crosne knollen zijn zeer winterhard.



Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Stachys%

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Dadelpruim

Diospyros lotus

Plant familie: Ebenaceae

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: Juni tot juli

Oogsttijd: Oktober tot novermber

Beschrijving: De dadelpruim ook wel lotusboom genoemd komt van origine uit zuid-oost Europa en west Azië. De dadelprium is nauw verwant aan de kaki vrucht alleen zijn de vruchten kleiner. De vruchten zijn in het begin oranje geel en rijpen naar een blauw zwarte kleur. De rijpe vruchten zijn maar kort houdbaar en mede daarom niet te verkrijgen in de supermarkt. Hoewel een plaats op het zuiden gewaardeerd wordt door de boom is deze wel goed winterhard.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Persimmon

Verkrijgbaar bij : http://www.achtplagennuts.nl/

Daglelie

Hemerocallis

Plant familie: Hemerocallidaceae

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: juni - augustus

Beschrijving: De Hemerocallis heet ook wel daglelie, omdat elke bloem slechts één dag bloeit. In de ochtend gaat de bloem open en de volgende dag is zij verwelkt. Gelukkig geeft een plant vele bloemen zodat je toch wekenlang plezier hebt van een daglelie.



De bloemen zijn eetbaar. Vooral de lichtgekleurde bloemen zijn fris en knapperig, als een pittige ice-bergsla. De donkerste bloemen zijn misschien iets te pittig. Je kunt ze ook vullen met een mousse of puree die samengaat met de smaak van de bloem, zoals een zalmmousse.



Het is een ideale plant. Ziekten komen eigenlijk niet voor en de plant hoeft niet gesteund te worden. De enige belager is de Hemerocallis-galmug (contarinia quinquenotata), die eitjes legt in de bloemknop. Dit kun je zien, doordat de knop daardoor opzwelt. De aangetaste knop verwijder je en daardoor voorkom je dat de mug zich vermeerdert. Gooi de aangetaste bloemknoppen niet op de composthoop maar breng ze naar de GFT-bak om uitbreiding te voorkomen. De daglelie is niet verwant aan de lelie.

Er zijn vroege, middelvroege en late bloeiers. De vroege Hemerocallis bloeit in juni, de middelvroege in juli en de late in augustus. Door slim aan te planten, kun je de hele zomer bloeiende daglelies hebben. Het ziet er mooi uit, als je dagelijks de uitgebloeide bloemen verwijdert, maar noodzakelijk is dat niet. De bloeitijd wordt er in dit geval niet door verlengd.

De verzorging is niet ingewikkeld. De plant heeft graag vijf tot zeven uur per dag zon. In het voorjaar, in maart, wordt het afgestorven loof verwijderd en de grond rondom de plant losgemaakt. Daarbij kan de plant meteen worden bemest, bijvoorbeeld met gedroogde koemest. De plant heeft geen speciale eisen ten aanzien van de grondsoort maar heeft graag een voedselrijke bodem. Wanneer de plant na de bloei nog eens mest krijgt, zal dat de groei voor het seizoen daarna ten goede komen.

Er zijn vele ondersoorten van de daglelie. Kijk op de Plants for a Future Database (www.pfaf.org) om erachter te komen welke soorten het beste eetbaar zijn en welke

	minder eetbaar zijn.
Meer informatie :	http://www.tuinadvies.nl/hemerocallis_daglelie.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/

Daslook

Allium ursinum

Plant familie:	Alliaceae (Lookfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	april - juni
Oogsttijd:	maart - juni

Beschrijving:

Daslook, soms ook wel wilde knoflook genoemd is een knolvormige, meerjarige plant, tot 40 cm hoog, te vinden in vochtige loofbossen en hagen.
Bladeren: breed en speervormig.
Bloemen: wit en stervormig, een rond scherm vormend.
Daslook is een uitstekende vervanger voor knoflook of lente-uitjes; hij heeft een mildere smaak dan knoflook.
Net als alle uiensoorten heeft het een reinigende werking.



Daslook kan prima groeien op de bosvloer en kan dus mooi als bodembedekker in een bostuin worden gebruikt.



In deze database staan de best eetbare allium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare allium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke allium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://wilde-planten.nl/daslook.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Den

Pinus

Plant familie: Pinaceae (Dennenfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: verwerkt eetbaar, houtproductie, inheems,

Bloeitijd: mei

Oogsttijd: september

Beschrijving: Pinus is een geslacht in de Dennenfamilie van naaldbomen met daarin meer dan honderd soorten. De Nederlandse naam is den. Een vroegere benaming is "pijnboom" of "mastboom". Het hout van dennesoorten heet grenen. Dit moet niet verward worden met dennenhout dat van het geslacht Abies stamt. Naast hout worden ook wel andere producten uit dennensoorten gewonnen.





Het geslacht den heeft een grote verspreiding op het noordelijke halfrond: vooral in Noord Amerika en Azië komen veel soorten voor. Bossen met dennensoorten kunnen dominant zijn in wat koudere regionen zoals in de bergen en in landen dichter bij de noordpool.

In Nederland werd er veel Corsicaanse den *(Pinus nigra* var. *corsicana)* en grove den *(Pinus sylvestris)* aangeplant om het stuifzand vast te leggen. Hierdoor zijn de enorme stuifzandgebieden op de Veluwe in toom gebracht. Hoewel deze beide prima geschikt voor houtproductie zijn ze niet erg eetbaar.

De plants for a future database geeftechter een aantal soorten die naast geschikt hout ook eetbare zaden heeft:

Pinus cembra sibirica

Pinus albicaulis

Pinus koraiensis

Pinus cembra

Pinus edulis

Pinus parviflora

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Pinus

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Dille

Anethum graveolens

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: mei - oktober

Beschrijving: Dille (Anethum graveolens) is een plant uit de schermbloemenfamilie (Apiaceae). Uit dezelfde plantenfamilie komen venkel en kervel. Dille heeft fijne, naaldachtige bladeren. Het is een kruid met een heel verfijnde smaak. Het is de enige soort in het geslacht Anethum.





Dille speelt een belangrijke rol in de keukens van de Scandinavische en Baltische landen, Duitsland, Polen en Rusland. Dille wordt niet meegekookt en niet gecombineerd met andere kruiden, omdat het dan zijn smaak verliest. Dille wordt gebruikt in soepen en sauzen. Ook gaat verse dille bijzonder goed samen met zalm en andere vis. Het gedroogde dillezaad wordt gebruikt voor het wecken of inleggen van komkommers en augurken. Ook kan er azijn mee worden gearomatiseerd.

De plant moet op een warm en zonnig plekje staan. Dille kan het beste ter plaatse worden gezaaid, omdat het kruid zich bijna niet laat verplanten. Dit komt door het pinachtig wortelgestel. De beste zaaiperiode is april–mei, de optimale afstand tussen de zaadjes is 30 cm. De zaden zullen na twee weken ontkiemen. Om ongestoorde groei te bevorderen kunnen de planten het best worden uitgedund op 20 cm. Volgens de biologische zaaitabel die wordt gehanteerd bij de biologische methode van tuinieren kan het zaaien van dille tussen tuinbonen goede afweer geven tegen zwarte luis op de bonen.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=3

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Doperwt

Pisum sativum

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

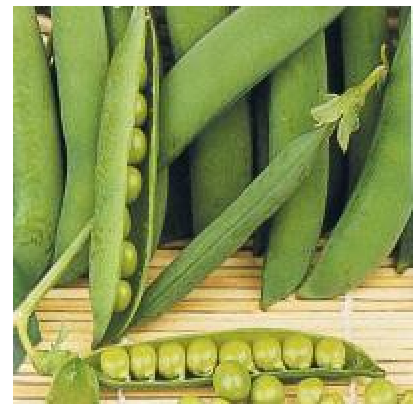
Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: mei - juli

Beschrijving: De wilde doperwt uit Azië is waarschijnlijk de stamvader van onze hedendaagse doperwt. In het 15e eeuwse Frankrijk won de erwt aan populariteit. Erwten zijn vers geoogst een ware lekkernij. Hoe verser, hoe gezonder ook, want ze zijn dan zacht en zoet dus lichter verteerbaar. Doperwten worden voornamelijk in blik of diepvries aangeboden. Doperwten zijn peulen waarin de erwten zich bevinden. Groene erwten zijn groen van kleur maar er bestaan ook gele varianten, ze zijn bolvormig maar de “schokker” is kantig. Grauwe erwten (rozijnerwten) lijken qua vorm op kapucijners en heeft een rodere kleur.





Vroege teelt: zaaien in eind januari/februari, planten in eind februari/maart, oogsten in eind mei/juni
Late teelt: zaaien in maart/april, oogsten in eind juni/juli

Erwtjes kan men blancheren (in kokend water dompelen, zodat ze halfgaar of gaar worden), stomen of gewoon koken.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Dragon

Artemisia dracunculus

Plant familie:	Asteraceae (Composietenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juli - augustus
Oogsttijd:	april - oktober
Beschrijving:	Aromatische, onbehaarde, vaste plant, 60-120 cm. Bladeren: smal, bijna ongedeeld, de onderste met 3-spletige top. Bloemen: geel, klein, bolvormig, aan omgebogen stengels hangend. Dragon heeft een bittere, peperachtige anijssmaak. Vers wordt het gebruikt als kruiderij in sauzen, fines-herbes-mengsels, marinades, konfijt, met name in de Franse keuken. Het kan ook ingelegd worden in olie of azijn. Van de bloemen en de blaadjes kan een thee getrokken worden die de werking van de nieren ondersteunt.
Meer informatie :	http://www.detuingids.be/pages/detail.asp?Id=2294
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/



Druif

Vitis vinifera

Plant familie: Vitaceae (Wijnstokfamilie)

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: Druiven zijn winterharde klimplanten die veel nieuwe scheuten vormen. Druivenplanten zijn eenhuizig en wordten door de wind bestoven. Kruisbestuiving is niet nodig. De groenachtige, onopvallende bloemen verschijnen in juni in trosjes op eenjarige langlopten.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Druivenrassen

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Duindoorn

Hippophae rhamnoides

Plant familie: Elaeagnaceae (Duindoornfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, omheining, groenbemester, inheems, vlinderplant, bijenplant,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: september - februari

Beschrijving: Duindoorn is een tweehuizige struik met een hoogte van ongeveer 2 tot 5 meter hoogte.
De duindoorn leeft in symbiose met een bacterie van het geslacht Frankia die in wortelknolletjes stikstof bindt. Dit proces vindt vooral plaats in jonge wortels. Door de stikstoffixatie is er lokaal meer stikstof in de grond waardoor men vaak stikstoflievende planten als brandnetels onder de duindoorn vindt.
Hoewel de vruchten van de duindoorn nogal zuur zijn, bevatten ze erg veel vitamine c. Het schijnt dat de zure smaak enigszins verminderd wordt door vorst. In de winter zijn de bessen in trek bij vogels. Van nature komt de duindoorn voor op schrale gronden, zoals in de duinen. Duindoorn is een waardplant van verschillende soorten nachtvlinders.



Soms wordt de specifieke ondersoort Hippophae rhamnoides turkestanica genoemd. Deze soort is vooral een varieteit die meer richting het oosten wordt gevonden en daar wellicht beter groeit.

Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Sea-buckthorn

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Duizendblad

Achillea millefolium

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - oktober

Oogsttijd: juni

Beschrijving: Een stevige, varenachtige, overblijvende plant, die in groepjes bij elkaar groeit, 10-100 cm hoog en sterk ruikend.
Bladeren: donkergroen, veerachtig.
Bloemen: cremewit, platte bloemhoofdjes en rose straalbloemen in schermen met een top; soms bloeien ze tot Kerst.
Als kruid is de beste pluktijd, net wanneer de plant begint te bloeien.
Voor gebruik als groente dienen bladeren gebruikt te worden van middelbare leeftijd.
In kleine hoeveelheden toegevoegd aan salades heeft het een verkoelend, wat bitter effect.
Gekookt (10 minuten) of gestoofd is ook een goede toepassing.
Uitwendig gebruikt is het een bloedstelpend middel; inwendig gebruikt stimuleert het juist bloedingen!





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/duizendblad.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Dwergkornoelje

Cornus canadensis

Plant familie: Cornaceae (Kornoeljefamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: Kornoelje valt vooral op door mooie bloemen of kleurige takken. Van sommige struiken is de vrucht goed eetbaar. Kornoelje-jam is niet alleen bijzonder, maar ook heel lekker. Het geslacht *Cornus* is rijk aan soorten en variëteiten. Daar zitten bijzondere en gewone soorten tussen.



Een bijzonder laag blijvende kornoelje is ***Cornus canadensis*.** Deze kruipende soort wordt niet veel hoger dan 20 cm. De plant is inheems in Noord-Amerika.



De bladeren zijn opvallend mooi van vorm en frisgroen van kleur. Zoals bij bijna alle kornoeljes zijn in het blad de licht gebogen nerven goed zichtbaar. Het is een prima bodembedekkende plant voor een humusrijke en wat vochtige bodem. Een plaats in de halfschaduw is zonder meer nodig om een mooi dek over de grond te krijgen. De bloemen zijn groenwit van kleur en verschijnen in juni - juli. Het vruchtbeginsel ligt in het centrum van de omgevende vier bloembladen. In september - oktober verkleuren de groene bessen naar felrood. De tros bestaat uit 4 - 7 langwerpig ronde bessen. De vruchten zijn een delicatesse.
De Lappen verwerken de bessen tot een vruchtengelei. In diverse soorten pudding is het vruchtmoes een welkome variatie.



De bloemen zijn hermafrodiet (zowel mannelijke als vrouwelijke organen) en worden bestoven door insecten.

De plant geeft de voorkeur aan licht (zandig), medium (leem) en zware (klei) bodem en kunnen groeien in zware kleigrond. De plant geeft de voorkeur aan zure en neutrale bodem. Het kan groeien in halfschaduw (lichte bos) of geen

schaduw. Het vereist vochtige bodem.

Meer informatie :	http://en.wikipedia.org/wiki/Cornus_canadensis
Verkrijgbaar bij :	http://www.fruittuin.com/

Dwergkwee

Chaenomeles cathayensis

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: april

Oogsttijd: oktober

Beschrijving: Dwergkwee, kweeappel, Japanse dwergkwee, Japanse sierkwee: het zijn allemaal namen voor een en dezelfde struik die maximaal 2 tot 3 meter hoog worden: Chaenomeles. Von Siebold ontdekte in Japan talloze gekweekte variëteiten van dwergkwee. Zo'n veertig jaar daarvoor (1796) haalde Sir Joseph Banks dwergkwee al uit China. Waar hij de in het wild groeiende struik (Chaenomeles speciosa) ontdekte, is onbekend.





In het westen van Hubai (China) groeit de soort Chaenomeles cathayensis, waarmee verder weinig is geëxperimenteerd. Chaenomeles japonica groeit in het wild in de bergbossen van Hunshu en Kyushu in Japan. Hieruit zijn een aantal belangrijke selecties voortgekomen. Verreweg de beste variëteiten zijn voortgekomen uit kruisingen die onder de naam Chaenomeles x superba worden aangeboden. De struik bloeit voor het blad eraan komt. Daarom zijn de bloemen zo opvallend en goed te zien. Er zijn wit bloeiende variëteiten en heel veel van rood afgeleide tinten. Dwergkwee vormt na de bloei vruchten, meestal gele of geelbruine. Ze zijn heel goed te gebruiken om er jam of gelei van te maken of om ze in de linnenkast te leggen. De geur is heerlijk.

Dwergkwee wordt veel gebruikt in openbaar plantsoen. De struik heeft nauwelijks een snoeibeurt nodig, bloeit overdadig rijk en heeft zware takdoorns. Al met al een ideale struik die stuklopen van het plantsoen voorkomt. Dwergkwee kan ook goed in de tuin worden gebruikt als intermezzo tussen vaste planten in de border en is door z'n heel vroege bloei een eyecatcher in de vroege lente (maart - april). Het is een prima heester om naast een zandbak te worden gebruikt. Door de grote souplesse van de stengels breken die zelden af. De takdoorns zijn voor kinderen natuurlijk minder ideaal, maar na één keer met de struik in aanraking te zijn geweest, zal een tweede keer er niet zo gauw

meer inzitten.
De variëteiten van Chaenomeles, die een opgaande groeiwijze hebben, zijn goed te gebruiken als bedekking van een muur. In dat geval worden de opgaande scheuten aangebonden aan de muur of aan een klimscherm.

Grondeisen
Dwergkwee groeit op alle gronden zolang die maar niet blijvend nat zijn. Een zandig humeuze grond, die licht kalkrijk is, biedt de gunstigste uitgangspositie. Dwergkwee heeft geen haast om te groeien. Na vijftig jaar heeft de struik een hoogte van drie meter en is dan drieëneenhalve meter breed. Voor wie de struik te hoog of te breed wordt: knip de uitsteeksels er vanaf. Verjongingssnoei na een aantal jaren kan geen kwaad. Een tak ertussenuit snoeien is onbegonnen werk. De takken zijn dermate met elkaar verstrengeld, dat je ze in kleine mootjes moet knippen om ze eruit te krijgen.

Meer informatie :	http://www.neerlandstuin.nl/struiken/dwergkwee.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.fruittuin.com/

Echt lepelblad

Cochlearia officinalis

Plant familie:	Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	april - juni
Oogsttijd:	maart - juli
Beschrijving:	Tweejarige of vaste plant, 5-50 cm hoog, met lang gesteelde, niervormige onderste bladeren in een losse rozet. De stengelbladeren zijn stengelomvattend en vlezig. Bloemen: wit, soms zachtrose. De plant werd vroeger meegenomen op verre zeereizen als middel tegen scheurbuik, vanwege zijn hoge gehalte aan vitamine C. De bladeren worden vers gegeten of als kruidenthee verwerkt. Ook kan er een tonicum van gemaakt worden.
Meer informatie :	http://www.de-natuur.be/pages/lepelblad.html
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/



Echte kervel

Anthriscus cerefolium

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: maart - mei

Beschrijving: Echte kervel wordt algemeen geteeld en is soms verwilderd. De schermen zijn samengesteld uit witte bloempjes die tamelijk vroeg bloeien. De plant kan 1 m hoog worden. De gladde stengels zijn hol en alleen boven de knopen behaard. De schermstralen zijn ook behaard. De bloem is wit en heeft een doorsnede van 3-4 mm. Elk bloempje heeft een omwindseltje en vijf kroonblaadjes. De bloemen vormen samengestelde schermen met acht tot vijftien schermstralen. De bloeiperiode loopt van mei tot juni.





Echte kervel heeft cilindrische, onbehaarde vruchtjes met een snavel, die half zolang is als de vrucht. Alleen de verwilderde vorm heeft korte weerhaakjes op de vrucht. De vrucht is een tweedelige splitvrucht met eenzadige deelvruchtjes. De bladeren zijn twee- tot drievoudig geveerd; de onderzijde is zachtbehaard.
Echte kervel wordt gebruikt als keukenkruid. In België is kervelsoep een bekende specialiteit. Voor de kruidenteelt worden meestal eenjarige planten gebruikt. Vóór de bloei zijn de bladeren het meest aromatisch.

Er zijn enkele plantensoorten die veel op kervel lijken maar giftig zijn zoals
* dolle kervel (Chaerophyllum temulum), die zijn naam te danken heeft aan het feit dat koeien als ze er veel van eten zich gedragen als dronkaards.
* gevlekte scheerling (Conium maculatum), dat door de Oude Grieken voor de voltrekking van een doodvonnis gebruikt werd.

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Anthrisc

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Echte sleutelbloem

Primula veris

Plant familie: Primulaceae (Sleutelbloemfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,

Bloeitijd: april - juni

Oogsttijd: april - juli

Beschrijving: Klierharige, vaste plant.
Bladeren: grondrozet van fijnbehaarde bladeren, 5-15 cm lang.
Bloemen: diepgeel met oranje vlekken aan de basis van de kroonlobben, in een tros hangend.
Zowel de bloemen als de bladeren zijn eetbaar.
Thee wordt gebruikt tegen hoofdpijn, nervositeit, hoest, artritis.



Meer informatie: http://www.kruidjes.be/kruiden/kruiden.php?recipei

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Echte tijm

Thymus vulgaris

Plant familie: Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: Een aromatische, altijd groen blijvende, bossige halfheester, 20-30 cm hoog.
Bladeren: langwerpig tot lijnvormend, aan de rand naar onder toe omgerold en aan de onderzijde witviltig behaard.
Bloemen: lila of rose, lipvormig.



Tijm ondersteunt de vertering van voedsel en past goed bij gevogelte, wild, schaaldieren, lam, vis, groenten, soep, aardappel en ragout.

In Provençaalse kruiden zit echte tijm verwerkt. Tijm is bekend om zijn krachtige antiseptische en conserverende eigenschappen. Het bevordert de spijsvertering en tijmsiroop is goed voor de keel en luchtwegproblemen.



Meer informatie : http://www.natuurlijkerwijs.com/tijm.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Eekhoorntjesbrood

Boletus edulis

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: Herfst-winter

Beschrijving: Eekhoorntjesbrood is een veelvoorkomende paddenstoel. De schimmel gaat onder andere een samenwerking aan met boomwortels van de eik, beuk en dennebomen en wisselt zo voedingstoffen tegen koolhydraten uit met de boom. Deze symbiose, (relatie waar beide organismen voordeel bij hebben)vind ook tussen andere planten en schimmels plaats en wordt in meer detail behandeld in de cursus permacultuur. De naam van deze paddestoel is te danken aan het feit dat eekhoorntjes idd deze paddestoel ook eten, dat zou mede kunnen komen omdat de paddestoel een notige smaak heeft. Helaas kan deze paddestoel nog niet gekweekt worden. Pas daarom op dat uw de paddenstoel eerst de sporen laat verspreiden voordat u deze verzamelt. Of neem slechts een klein stukje mee om te proeven als u nieuwsgierig bent naar de smaak.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Eekhoorntjesbrood

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Eeuwige moes

Brassica oleracea ramosa

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: maart - november

Beschrijving: Eeuwig moes, ook wel splijtkool genoemd is een wintergroene, doorlevende bladkool, tot 120 cm hoog, die nooit zaad produceert, maar jaarrond vanuit de oksels jonge zachte scheuten vormt.
Blad: losse, donkergroene bladeren.
De bladeren kunnen zowel rauw als gekookt of gestoofd gegeten worden.



Meer informatie : http://www.tuinadvies.nl/splijtkool_of_eeuwig_moes

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Egelantier

Rosa rubiginosa

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: De egelantier en de hondsroos zijn de wilde rozensoorten met rozenbottels.
Een ruige struik van 60 cm-2 m hoog met stekels.
Bloemen: roserood.
Bladeren: vijf- zeventallig.
Vruchten: vuurrood, bolvormig, eivormig.
De bloemblaadjes zijn als smaakmaker te verwerken in sap, jam, azijn, wijn en snoep.
De blaadjes zijn lekker als thee.
De rozenbottels bevatten veel vitamine C en zijn te verwerken tot jam, gelei en wijn.
Door zijn stekels is het een goede plant voor een omheining.





Meer informatie: http://wilde-planten.nl/egelantier.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Elsbes

Sorbus torminalis

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Hoge bomen
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,
Bloeitijd:	mei - juni
Oogsttijd:	september

Beschrijving:

Een bladverliezende boom tot 25 m hoog, familie van de lijsterbes en de meelbes.
Bladeren: om en om diep getand, in paren.
Bloemen: witte, vertakte trossen.
Vruchten: bruin en gespikkeld, rond of peervormig, 12-18 mm.
De vruchten zijn aanvankelijk hard en bitter, maar naarmate de herfst vordert worden ze overrijp (eigenlijk halfrot) en zeer zoet. Ze moeten verzameld worden voor ze overrijp zijn en binenshuis te drogen gehangen worden tot ze rijp zijn. Daarna kunnen de bessen zo gegeten worden of worden ingemaakt.



Twee andere soorten van de sorbus die ook eetbaar zijn volgend de plants for a future database zijn: Sorbus latifolia & Sorbus mougeotii

Meer informatie : http://wilde-planten.nl/elsbes.htm

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Erwtenstruik

Caragana arborescens

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, windkering, groenbemester, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De erwtenstruik groeit van nature in gebieden van het midden en zuiden van Azië. In die gebieden is het 's zomers heet en water in de vorm van regen valt er dan maar heel zelden. De struik neemt dus genoegen met een uiterst schrale grond. Hoe de struik desondanks kan overleven, zit 'm in de opslag van voedsel en vocht in de wortels. Bovendien kan een erwtenstruik de strengste winters vrijwel met gemak overleven.



De erwtenstruik bloeit op kortloten aan tweejarig hout. Meestal wordt de struik niet gesnoeid. Het is ook niet echt nodig. Aangezien de struik nogal langzaam groeit, moet je blij zijn met scheuten waaraan bloei verschijnt. Snoeien kan wel op jonge leeftijd van de struik worden uitgevoerd. Snoeien is dan vooral gericht op het bevorderen van vertakken en een bossige groei.



De erwtenstruik (*Caragana*) behoort tot de familie van de vlinderbloemigen (Leguminosae) en fixeert zelf stikstof in de bodem. Hierdoor bemest de plant zichzelf en eventueel planten die eromheen staan.

De erwtenstruik is sterk, verdraagt extreme koude en hitte en is daarom een struik waar iedere tuinbezitter mee op safe speelt. De bloei met losse trossen, bleekgele bloemen tussen de lichtgroene bladen, begint halverwege het voorjaar en kan tot aan het begin van de zomer voortduren. Een erwtenstruik bloeit het beste na een zeer koude winter, gevolgd door een warme zomer. Na de bloei verschijnen in de herfst geelachtige, lange peulen aan de struik.

De zaden uit deze peulen zijn eetbaar zowel vers als gekookt. Ze hebben een lichte erwtensmaak. Het is echter onduidelijk of je veel van de zaden kunt eten van de Caragana arborescens. De jonge peulen

kunnen gekookt worden gegeten als groente.

Van Caragana arborescens zijn de bekendste soorten en variëteiten:
- C. arborescens 'Lorbergii', met lange smalle bladen aan overhangende takken.
- C. arborescens 'Pendula', treurvorm met afhangende, groengele takken. Langzame groeier.
- C. aurantiaca, heeft gele bloemen met een oranje vlek. Brede en lage struik, bloeit in mei - juni

Hieronder een kleine opsomming van functies waar de plant voor gebruikt kan worden.

Windsingels - De Caragana wordt aanbevolen voor aanplant in de buitenste rijen van multi-row aanplant. Het kan worden gebruikt om de bodem te neutraliseren voor te bereiden op verdere beplanting. Het is geschikt voor aanplant in single-windsingels rij terrein waar een dichte, korte barrière is gewenst.

Wildlife habitat - De Caragana wordt gebruikt voor nesten door verschillende zangvogels. De zaden worden soms opgegeten door een paar zangvogels. De plant is niet het beste voedsel voor dieren, maar de geurende bloemen trekken veel stuifmeel verzamelende dieren.

Erosiebestrijding - De caragans heeft een uitgebreid wortelstelsel die kunnen worden gebruikt om te helpen met erosie controle.

Decoratieve - De Caragana, met zijn kleine geurende bloemen en mooie samengestelde folders, wordt gebruikt naast seringen om een 'vergelijken en uiterlijk contrast'.

Gekweekte voedingsbron - De Caragana erwt heeft een licht bittere smaak ', meestal 3-4 in een peul, die eetbaar is. Zij moeten worden gekookt alvorens gegeten. Bovendien, de gele bloemen die een smaak zoals erwten hebben, kan worden gebruikt in salades toe te voegen kleur en enkele smaak.

Een eetbaar familielid die in de Plants for a Future Database genoemd staat is: Caragana brevispina.

Meer informatie : http://www.neerlandstuin.nl/struiken/caragana.html

Verkrijgbaar bij : http://www.batterijen.nl/

Fenegriek

Trigonella foenum-graecum

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving:



Fenegriek wordt ook wel foenegriek of Grieks hooi' genoemd en wordt tot 60 cm hoog. De plant wordt toegepast als keukenkruid. Het komt oorspronkelijk uit Mesopotamië maar was reeds in de oudheid bekend in het Middellandse Zeegebied. Momenteel wordt fenegriek ook geteeld in Centraal-Azië. En is ook te groeien het Nederlandse klimaat.

Van fenegriek worden de zaden en de bladeren gebruikt in de keuken. Deze worden zowel gedroogd als vers gebruikt. Ze hebben een kruidige, bittere smaak en ruiken licht naar vers hooi. Fenegriek wordt vooral gebruikt in de Indische (curry), de Arabische (gebak en brood) en de Noord-Afrikaanse (vlees en vis) keuken.



Ook als toevoeging aan kaas vindt het zijn toepassing, net als komijn.

Fenegriekzaadpoeder is door de Europese Commissie toegelaten als gewasbeschermingsmiddel voor de bescherming van planten tegen bladschimmels, meer bepaald echte meeldauw (Uncinula necator) bij druif. Het wordt in water opgelost en versproeid over de bladeren. Het poeder van fenegriekzaden is zelf geen fungicide, maar het activeert het eigen zelfverdedigingsmechanisme van de plant. De toelating werd op 24 juni 2003 aangevraagd door de Franse Société occitane de fabrications et de technologies (SOFT) en op 28 juni 2010 toegekend door de Europese Commissie.

Daarnaast bindt fenegriek stikstof in de bodem waardoor deze zichzelf en omringende planten bemest.

Meer informatie http://nl.wikipedia.org/wiki/Fenegriek

:

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Fijnbladige braam

Rubus laciniatus

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Klimplanten
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,
Bloeitijd:	mei - juli
Oogsttijd:	augustus - september
Beschrijving:	De Rubus laciniatus is familie van de gewone braam (Rubus fruticosus) maar heeft een groot zichtbaar verschil. De bladeren van deze braam zijn veel smaller en verder ingesneden waardoor deze een sierlijk uiterlijk heeft. Verder is er weinig verschil. De plant produceert heerlijke vruchten die vers te eten zijn maar ook te gebruiken zijn voor jam, sap en wijn. In deze database staan de best eetbare rubus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare rubus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke rubus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).
Meer informatie :	http://www.pfaf.org/database/plants.php?Rubus+laci
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o



Fluitekruid

Anthriscus sylvestris

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: april - juni

Oogsttijd: maart

Beschrijving: Fluitenkruid dankt zijn naam aan het feit, dat door de holle stengel er fluitjes van gemaakt kunnen worden. Het is een rechtop groeiende, overblijvende plant met veel blad en vertakkingen, tot 1 m hoog, met holle, groene, gekerfde stelen, die harig zijn bij de grond, maar bovenin glad. Fluitenkruid is het naaste, wilde familielid van de gekweekte kervel. Ze hebben het frisse, kruidige aroma met elkaar gemeen. Fluitenkruid is de eerste schermbloemige die in de lente bloeit. Hij lijkt veel op giftige hondspeterselie en dollekervel, dus goed determineren!
Bladeren: grasgroen, enigszins donzig, gesplitst, lijkend op V-vormige varens.
Bloemen: zeer kleine, witte schermbloemen.
Rauw zijn de jonge bladeren lekker als toevoeging in salades. Verder is het een goede smaakmaker voor sperciebonen en omelet.
Een tweede oogst van niet-bloeiend blad verschijnt vaak in de herfst en blijft de hele winter groen. Lekker voor soepen en ovenschotels.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/fluitenkruid.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Fluweelboom

Rhus glabra

Plant familie: Anacardiaceae (pruikenboomfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig, meerjarig,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: september - november

Beschrijving: Azijnboom, fluweelboom en sumak zijn synoniemen voor het geslacht Rhus. In ons land wordt Rhus een flinke struik tot kleine boom. Rhus glabra en Rhus typhina en hun variëteiten worden in ons land het meeste gebruikt. Beide soorten zijn afkomstig uit Noord-Amerika. Daar groeien ze in rotsachtige, zanderige gebieden en op opengevallen plaatsen in het bos.





Een hoogte van 4½ meter bij een breedte van 3½ meter is geen uitzondering. Een azijnboom groeit op vrijwel alle grondsoorten, maar een licht humeuze grond heeft de voorkeur. Het enige nare van de azijnboom zijn ongetwijfeld de worteluitlopers.

Rhus is een groot geslacht met struiken, bomen en klimplanten. De groep bestaat uit wel meer dan tweehonderd soorten. Enkele soorten veroorzaken allergische reacties op de huid. Deze groep is inmiddels in een eigen familie ondergebracht (Toxicodendron). De soorten Rhus die hier worden beschreven veroorzaken geen allergie, tenzij iemand gevoelig is voor hooikoorts, dan is het beter geen Rhus aan te planten. Desondanks is het aan te bevelen bij snoeiwerkzaamheden de handen te beschermen met handschoenen.
Rhus kan op den duur problemen geven door de vele worteluitlopers. De uitlopers kunnen tot op een afstand van vijf tot zes meter plotseling in de eigen of buurtuin opduiken. Aan verhardingen of muren veroorzaakt Rhus geen schade. Laat Rhus zich zoveel mogelijk spontaan of op natuurlijke wijze ontwikkelen. Zo wordt de struik/boom echt op z'n best.

Het fruit van de Rhus glabra kan rouw of gekookt worden gegeten. Het heeft een zure smaak en wordt gebruikt als alternatief voor citroensap. Het fruit is klein met weinig vlees maar groeit in grote pluimen

waardoor het makkelijk te oogsten is. Wanneer deze pluim voor 10 tot 30 minuten in warm of koud water wordt gehouden krijg je een fris limonade achtig drankje. Verder zouden ook de wortelstokken, nieuwe scheuten en de bast eetbaar zijn en medicinale werkingen hebben. Kijk voor de details hierover op de Plants for a Future database. Daar staan naast de Rhus glabra ook de volgende soorten:

Rhus aromatica

Rhus copallina

Rhus trilobata

Rhus typhina

Rhus x pulvinata

Meer informatie : http://www.neerlandstuin.nl/struiken/rhus.html

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Fluweelpootje

Flammulina velutipes

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: Herfst-winter

Beschrijving: Fluweelpootje wordt ook wel winterpaddestoel genoemd omdat de paddestoelen verschijnen bij temperaturen net boven het vriespunt. Het fluweelpootje is een klein paddestoeltje met een oranje kleverige hoed en het steeltje is fluweel zacht. De commercieel geteelde variant ziet er totaal anders uit: een lang steeltje en een wit hoedje! Fluweelpootje groeit op o.a. beuk, es , els populier, wilg en kastanje. De smaak is fruitig en knapperig en is vooral geschikt rauw in salades. Bij onderstaande website kunt u voorge-ente stammen bestellen zodat u ze zelf thuis kunt verbouwen.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Enokitake

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Framboos

Rubus idaeus

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - juni & augustus - september

Oogsttijd: juni - juli & augustus - oktober.

Beschrijving: Frambozen behoren tot de rozenfamlie en zijn heel nauw verwant aan bramen. Er zijn diverse braam-frambooshybriden. De framboos is een meerjarig houthachtig gewas waarvan de tweejarige stengels na de vruchtdracht afsterven. De framboos is eenhuizig en moet door insecten worden bestoven. Kruistbestuiving is niet nodig. De framboos stekelt over het algemeen flink en wordt een dichte struik en kan daarom goed dienen als omheining. De roze framboos is over het algemeen bekender dan de gele herfstframboos. De laatste smaakt echter heerlijk zoet en is een echt lekkernij, een afwisseling van de soorten zorgt voor leuk kleurverschil en een spreiding van de bloei en de oogst in het jaar.
De vruchten kunne rauw gegeten worden of verwerkt worden tot sap, jam, azijn en wijn. Van de bladeren is thee te zetten.
De bladeren worden medicinaal gebruikt bij kinderziekten, koorts en als spierontspanning in de laatste fase van de zwangerschap. De vruchten worden gebruikt bij nierkwalen en bloedarmoede.





In deze database staan de best eetbare rubus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare rubus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke rubus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Framboos

Verkrijgbaar bij : http://www.frambozenplanten.info/

Franse aardkastanje

Conopodium majus

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: Een tengere, overblijvende plant met enkele steel, 20-80 cm hoog.
Bladeren: veerachtig met smalle lobben.
Bloemen: wit, in volle, platte schermen.
Vruchten: geribbeld, eivormig.
De fijne witte wortels moeten voorzichtig worden uitgegraven (10-20 cm diep), want de stengel breekt snel af.
De min of meer ronde "noten", donkerbruin en zo groot als een walnoot, kunnen rauw gegeten worden, nadat ze gewassen en geschrapt zijn. De smaak zit tussen hazelnoten en bleekselderij.
Ze kunnen ook gekookt worden in bouillon of aan stoofpotten worden toegevoegd; de smaak lijkt dan meer op die van pastinaak.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/franse%20aardkastanje.htm

Verkrijgbaar bij : http://wieringerakker.nl/

Fuchsia

Fuchsia .....

Plant familie: Onagraceae (Teunisbloemfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: juni - september

Oogsttijd: juni - september

Beschrijving: Een bladverliezend, overblijvend heestertje; er bestaan vele soorten.
Bloem: verschillende kleuren
Vrucht: heldergroen tot karmijnrood of donkerpaars.
De eetbare vruchtjes zijn op hun lekkerst wanneer ze 1-2 dagen, nadat de bloem verwelkt en afgevallen is, worden geplukt.
Ze kunnen worden gebruikt in desserts en sausjes.



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Fuchsia

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Geel nagelkruid

Geum urbanum

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - september

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: Vaste plant, 20-60 cm hoog.
Blad: geveerde grondbladeren, diepgelobde stengelbladeren.
Bloemen: felgeel.
Vrucht: vruchthoopjes, die uit ca. 70 smalle, harige vruchtjes bestaan, elk met een hakende stekel.
De wortel bevat dezelfde olie als kruidnagels en werkt ook even antiseptisch.
Het werd aan kruidenwijn en bier toegevoegd, om te voorkomen dat deze zuur werden. Hij werkt net als kinine tegen koorts en bevat, evenals de agrimonie, tannine, wat de spijsvertering bevordert. Ook gebruikt tegen motten en andere insecten.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/geel%20nagelkruid.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Geelwortel

Hydrastis canadensis

Plant familie: Ranunculaceae (Ranonkelfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: kruiden, geneeskrachtig, meerjarig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: Vaste plant uit bossen, 15-30 cm hoog, vormt tapijten. Vanuit de wortelstok rechtopgaande scheuten, elk met tweelobbige bladeren en een alleenstaande bloem.
Blad: tweelobbig.
Bloem: groenig witte meeldraden, geen kroonbladeren.
Een traditioneel Indiaans geneesmiddel; thee, getrokken van de felgele wortel, wordt gebruikt bij ontstekingen in de mond, keel en slijmvliezen, oorinfecties en geelzucht.
Het wordt ook als kleurstof gebruikt



Meer informatie : http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hydr

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Gele kornoelje

Cornus mas

Plant familie: Cornaceae (Kornoeljefamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, inheems, vlinderplant, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: februari

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De gele kornoelje komt van origine in heel Europa voor en is een bijzondere plant gezien de plant in februari prachtig geel begint te bloeien. De rode takken zorgen ook in de winter voor een mooie plant. Tegenwoordig verwerkt men de vitamine- C-rijke bessen tot sap, jam, gelei, compote en wijn die helaas niet in de handel te verkrijgen zijn, maar door de Duitse, Oostenrijkse en Oost-Europese fruitboeren zelf geconsumeerd worden. Vaak worden zij vermengd met meloenen, peren en appels. Deze praktische toepassing en het uiterlijk van de plant met de vroege bloei maken de gele kornoelje een waardevolle toevoeging aan uw tuin.





Meer informatie : http://www.tuinadvies.be/cornus_mas.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Gele morgenster

Tragopogon pratensis

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: mei - augustus

Beschrijving: Het bloemhoofdje van deze plant sluit zich tegen de middag. De enige bloemen die de plant draagt zijn gele lintbloemen. De bloemsteel onder de hoofdjes is iets verdikt. De hoofdjes zijn alleenstaand en bloeien van mei tot juni. De bladeren van de gele morgenster zijn grasachtig. Ze zijn onbehaard. De plant draagt een nootje met gesteeld vruchtpluis. Als zodanig vormt zich een "pluizenbol".



De wortel kan rauw of gekookt worden gegeten en hebben een zoete smaak. De jonge wortels zijn rauw te eten terwijl oudere wortels beter gekookt kunnen worden. Jonge bladeren en scheuten kunnen ook worden gegeten. De bladeren zijn het lekkerste vers in de lente. De bloeiende scheut inclusief bloemknoppen worden gekookt en geserveerd als aspergus.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/gele%20morgenster.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Gele oesterzwam

Pleurotus citrinopileatus

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: september - december

Beschrijving: De gele oesterzwam (Pleurotus cornucopiae var. Citrinopileatus) is zoals de naam al doet vermoeden nauw verwant aan de gewone oesterzwam. De paddenstoelen worden echter niet zo groot (tot 5 cm) als de gewone oesterzwam. De gele oesterzwam smaakt erg goed en dient snel en kort te worden verhit. Vandaar dat het in Japan en China veel in wokgerechten wordt gebruikt. Hoe verser oesterzwammen zijn hoe lekkerder. De paddenstoel wordt op verschillende plaatsen commercieel geteeld en is ook zelf te telen.





Meer informatie : http://www.oesterzwam.nl/ps_gele_oesterzwam/list?p

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Gele ribes

Ribes aureum

Plant familie: Grossulariaceae (Ribesfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: april -mei

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: De gele ribes (Ribes aureum, synoniem: Ribes odoratum) is een struik die van nature voorkomt in Noord-Amerika.





De struik wordt 1-2,5 m hoog. De jonge twijgen zijn geelbruin. De rondachtige bladeren zijn driespletig met twee lobbige zijspleten en grof getand. De bladeren zijn kaal of van onderen kort behaard en geven bij het stuk wrijven geen speciale geur af.

De gele ribes bloeit in april en mei met goudgele, geurende bloemen in rechtop-afstaande trossen. De schutbladen zijn langer dan de bloemstelen.

De 0,8-1 cm grote vrucht is een donkerpaarse, sterk naar zwarte bessen (Ribes nigrum) smakende bes. Deze zijn vers eetbaar maar kunnen ook tot sap of jam worden verwerkt.

Voor een overzicht van de best eetbare niet Europese ribes soorten (de Europese soorten staan allemaal in deze database) kun je eens zoeken in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org)

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Gele_ribes

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Geranium

Pelargonium

Plant familie:	Geraniaceae (Ooievaarsbekfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juni - november
Oogsttijd:	juni - november
Beschrijving:	Meerjarige, kruidachtige planten, oneindig veel varianten. Bloemen: van wit tot alle schakeringen rose en rood. Van de geranium zijn de bladeren en de bloemen eetbaar. De bladeren kunnen toegevoegd worden aan salades, stoofschotels, enz. De bloemenkunnen gebruikt worden in zoete gerechten. De planten zijn weerstandsverhogend.



Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Pelargonium
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/

Gerst

Hordeum vulgare

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: granen, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli -augustus

Beschrijving: Gerst (Hordeum vulgare) is een graansoort. Ze stamt af van de wilde gerst (Hordeum spontaneum), die nog steeds in het Midden-Oosten voorkomt. Beide soorten zijn diploïd (2n = 14 chromosomen). Gerst behoort tot de grassenfamilie en is een eenjarige (zomergerst) of een tweejarige (wintergerst) plant. De wintergerst moet voldoende koude gehad hebben om te kunnen bloeien. Wintergerst bloeit in de tweede helft van mei. Zomergerst bloeit wat later.



Gerst is een uitstoelende plant met 50-130 cm lange stengels waaraan zich een aarvormige bloeiwijze vormt. Aan weerszijden van de getande aarspil staan steeds drie éénbloemige aartjes ingeplant. De buitenste van de drie aartjes zijn soms mannelijk of rudimentair. De kelkkafjes zijn smal, lancet- tot naaldvormig en de onderste kroonkafjes van de fertiele bloempjes zijn gewoonlijk lang genaald. Soms is de kafnaald vervangen door een kort, drietandig vorkje (gevorkte gerst). De cultivars zijn zeer overwegend zelfbevruchtend.



De graanvrucht is meestal bedekt en min of meer strokleurig, maar er bestaat ook "naaktzadige" gerst en ook gerst met zwarte kroonkafjes (zwarte gerst). Bij gewone gerst is de korrel vergroeid met de omhullende kafjes, waardoor deze gepeld moet worden in een pelmolen om de kafjes van het zaad te scheiden.



Gerst groeit zowel in subtropische gebieden als in streken met een gematigd klimaat. In het noorden strekt dat gebied zich tot aan de poolcirkel uit, met als uiterste grens 68° noorderbreedte in Finland. Ook wordt gerst op de berghellingen van de Himalaya, waar het groeiseizoen heel beperkt is, verbouwd.

De grotendeels nomadisch levende volken in de prehistorie verzamelden al graankorrels van wilde

grassen. Lang voor het begin van de jaartelling werden de planten in cultuur gebracht. De oorspronkelijke groeigebieden van gerst bevonden zich waarschijnlijk in de hooglanden van Ethiopië en het zuidoostelijk deel van Azië (Tibet, Nepal en China). Aangenomen wordt dat er meer dan 7000 jaar geleden al gerst werd gekweekt in het gebied tussen Syrië en Afghanistan. In Europa was gerst de eerst gekweekte graansoort. Archeologische vondsten bij de resten van Zwitserse paalwoningen tonen aan dat de cultuur van gerst van 2000-3000 v Chr. stamt. Als voedsel was gerst tot in de Middeleeuwen van groot belang. De gerstekorrels werden tot brij gekookt, maar er werden ook koeken en platte broden van bereid. Later werd gerst als voedselgewas bijna overal overvleugeld door tarwe. Gerst wordt echter nog altijd op grote schaal verbouwd als veevoedergewas en als grondstof voor bier.





De rassen worden onderverdeeld in wintergerst en zomergerst. Wintergerst wordt in oktober gezaaid en moet dus winterhard zijn. Zomergerst wordt vanaf half februari gezaaid. De rassen van zomergerst worden ingedeeld in brouwgerstrassen en voergerstrassen.

Daarnaast zijn er tweerijige en meerrijige rassen. Er is ook een vorm waarvan de aar bestaat uit vier rijen vruchtjes. Bij de vierrijige gerst (Hordeum tetrastichum) staat het middelste aartje minder ver van de aarspil af dan de beide buitenste aartjes. Daardoor is de aar min of meer vierkant en lijkt het, als men van boven op de aar kijkt, net of er slechts vier rijen korrels zijn. Bij de zesrijige gerst, ook wel Hordeum polystichum genoemd, zijn alle bloemetjes vruchtbaar. De bloei wordt gevolgd door de vorming van drie graanvruchtjes aan elke kant van de spil, zodat er een zeskantige aar ontstaat, doordat alle drie de aartjes onder dezelfde hoek van de aarspil afstaan.

Bij tweerijige gerst (Hordeum distichum) genoemd, zijn de zijdelingse bloemetjes onvruchtbaar en wordt er een platte, tweekantige aar gevormd met slechts twee rijen vruchtjes. De onvruchtbare bloemetjes blijven nog wel te zien. Voor de bierbereiding worden overwegend tweerijige zomergerstrassen (brouwgerstrassen) gebruikt, omdat de korrels groter zijn en het eiwitgehalte lager is en de variatie in korrelgrootte bij deze rassen kleiner is. Bij de rassenkeuze moet niet alleen rekening gehouden worden met de korrelopbrengst, maar ook met het volgerstaandeel en het eiwitgehalte. In verband met het voorkomen van legering zijn strostevigheid en veerkracht van het stro belangrijke

raseigenschappen. Brouwgerst wordt in het zuidwesten van Nederland en in Flevoland geteeld.

* Wintergerst wordt in de eerste helft van oktober gezaaid. De zaaizaadhoeveelheid varieert van 100 kg per ha bij vroeg zaaien op kleigrond met een goede structuur tot 180 kg per ha bij zeer laat zaaien op zware stugge kleigrond. De oogst vindt eind juli/begin augustus plaats.

* Zomergerst moet zo vroeg mogelijk gezaaid worden, vanaf half februari, mits de structuur het toelaat. Hierdoor wordt een hogere opbrengst en een betere kwaliteit verkregen. Ook blijkt vroeg gezaaide zomergerst door de meer intense en minder oppervlakkige beworteling minder gevoelig voor droogte te zijn. Zomergerst kan tot begin april gezaaid worden. Op zomergerst hoeft niet veel bemest te worden omdat de brouwkwaliteit dan achteruit gaat. De zaaizaadhoeveelheid varieert van 90 kg per ha op kleigrond met een goede structuur tot 160 kg per ha op zware stugge kleigrond. Voor een hoge korrelopbrengst bij brouwgerst moet gestreefd worden naar circa 200 planten per m^2, waarbij een plantaantal van 225 planten per m^2 het maximum is. Een hogere zaaidichtheid heeft een negatief effect op de stevigheid, doordat er dan dunnere en slappere halmen gevormd worden. Ook neemt de ziektegevoeligheid van het gewas dan toe. De oogst is later dan van de wintergerst en valt meestal half augustus. Van zomergerst kan een opbrengst gehaald worden van tussen de 6000-8000 kg/hectare.

Bij gerst is de vrucht vergroeid met de omhullende kafjes. Vanwege de onverteerbare kafjes moet gerst voor menselijke consumptie altijd gepeld worden. Gepelde gerst wordt gort genoemd. Vroeger werd de gerst gepeld op een pelmolen.

Ontkiemende gerstkorrels (gerstemout) vormen de belangrijkste grondstof voor de productie van bier en whisky. Gemiddeld genomen kan met 1 kilo gerst ongeveer 6 liter bier worden geproduceerd.

* De kiemkracht moet groot zijn, en het kiemingsproces moet snel en regelmatig verlopen (minstens 95% van de zaden gekiemd na drie dagen). Verlies aan kiemkracht kan voorkomen worden door bij de oogst de maaidorser goed af te stellen en de gerst op de juiste wijze te drogen en te bewaren.

* Het eiwitgehalte mag bij brouwgerst niet hoger zijn dan 11,5% en liefst niet lager dan 9,5%. De optimale waarde bedraagt 10-11%. Een te hoog

eiwitgehalte gaat ten koste van het zetmeelgehalte en drukt het rendement. Bovendien kan een te veel aan eiwit problemen geven bij de filtratie. Ook een te laag eiwitgehalte geeft problemen bij de vermouting. Het eiwitgehalte wordt naast rasverschillen sterk beïnvloed door het groeiseizoen en door de teeltomstandigheden. In een goed jaar, met een gemiddeld eiwitgehalte van 10,5%, zijn de rasverschillen niet zo belangrijk. In een ongunstig jaar, met een gemiddeld hoog eiwitgehalte van 11,5%, kan dit wel van belang zijn. De rasverschillen zijn ook belangrijker in het noordoosten van het land (waar gemiddeld over verscheidene jaren het eiwitgehalte hoger is) dan in het zuidwesten.

* Volgerstaandeel: voor het verkrijgen van een gelijkmatige kieming tijdens het eesten, worden hoge eisen aan de homogeniteit en sortering van de brouwgerst gesteld. Het aandeel volgerst (korrels groter dan 2,5 mm) moet minimaal 90% zijn, en het aandeel doorval (korrels kleiner dan 2,2 mm) mag niet groter zijn dan 2%. De hoogte van het volgerstaandeel is mede bepalend voor de premie die er voor brouwgerst wordt betaald. De korrelgrootte is voor een belangrijk deel een raseigenschap waardoor overwegend tweerijige rassen worden gebruikt. Verder wordt de korrelgrootte beïnvloed door het groeiseizoen en de teeltomstandigheden.

* De duizendkorrel-massa moet liggen tussen 35 en 45 g, het vochtgehalte mag niet hoger dan 14% (bij 65% luchtvochtigheid), doch maximaal 16% zijn. Daarboven verademt de gerst te veel, waardoor de temperatuur stijgt en niet meer in silo's opgeslagen kan worden. Is het vochtgehalte te hoog dan moet de gerst teruggedroogd worden door er lucht die kouder of warmer, maar in ieder geval relatief droger is, doorheen te blazen.

Gerst bevat weinig gluten (in water zwellende kleefstoffen) en is daarom niet geschikt voor het bakken van brood. Door bij het gerstemeel 20-30% tarwemeel te mengen is het wel mogelijk hier brood van te bakken, maar deze broden zijn tamelijk plat.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Gerst

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Gewone agrimonie

Agrimonia eupatoria

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - september

Oogsttijd: april - november

Beschrijving: Vaste plant met meeste bladeren aan de grond.
Blad: geveerd, met 2-3 paar kleine blaadjes tussen elk paar grotere blaadjes.
Bloem: geel, lange bloeiaar tot 150 cm hoog.
Vruchtjes: met kroon van hakende borstelharen.
Geschikt om thee van te zetten, als kruiderij bij salades.
De groene bovengrondse delen bevatten tannine, geschikt om mee te gorgelen en ter bevordering van de spijsvertering. Het wordt ook gebruikt ter behandeling van wonden, omdat het de bloedstolling kan versnellen.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/gewone%20agrimonie.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Gewone klaproos

Papaver rhoeas

Plant familie:	Papaveraceae (Papaverfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	zaden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,
Bloeitijd:	juni - oktober
Oogsttijd:	september
Beschrijving:	Een harige, eenjarige plant, 30-60 cm hoog. Bloemen: dieprood, vaak met een donker hart, slappe blaadjes. Vruchten: zaadpeulen zijn glad en afgetopt als een omgekeerde kegel. Geen enkel deel van deze plant is verdovend, in tegenstelling tot de Slaapbol (Papaverum somniferum). De doosvruchten zijn vanaf september plukrijp als ze grijsbruin van kleur zijn; droog ze in een papieren zak. De zaadjes zijn goed eetbaar en kennen wij als maanzaad, te gebruiken in brood, koekjes, fruit en pasta.
Meer informatie:	http://wilde-planten.nl/grote%20klaproos.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/



Gewone oesterzwam

Pleurotus ostreatus

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: september - december

Beschrijving: De Gewone oesterzwam is een redelijk bekende paddestoel. In het wild komt de paddenstoel vooral voor op levende en dode stammen, stronken en takken van loofbomen van oa. de populier, beuk, wilg en berk, de Gewone Oesterzwam komt maar zelden voor op naaldbomen. Voor de eigen verbouw kunnen de sporen van de paddestoel geënt worden op koolstofrijke materialen zoals boomstammetjes, stro of zelfs oude kranten. Het zelf kweken van deze paddenstoel in de buitenlucht is goed te doen en erg leuk.





Meer informatie : http://paddestoelen.net/html/project/kweken.html

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Gierst

Panicum miliaceum

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: granen, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: Gierst is een groep van graangewassen met kleine korrels, die tot de grassenfamilie behoren. De korrelopbrengst per ha is ongeveer 700 kg.



Verschillende gierstsoorten werden al in het vroege neolithicum in China verbouwd; er zijn sporen gevonden van gierstteelt uit 8300-6700 v.Chr. In die tijd kwam gierstteelt vaker voor dan rijst. Gierst werd vroeger ook in Europa als voedsel gebruikt. In vele gebieden van Afrika en Azië zijn de verschillende gierstsoorten het belangrijkste voedingsmiddel. Pluimgierst behoort tot de vroegste in Nederland aangetroffen cultuurgewassen; op de raatakkers (ook wel bekend als 'celtic fields') werd deze gierstsoort al vóór het begin van de jaartelling verbouwd.



De korrels zijn glutenvrij en bestaan bij de meeste gierstsoorten voor 60 tot 80 % uit koolhydraten, 6 tot 20 % eiwit met belangrijke aminozuren en 1 tot 6 % vet.



Gierst en sorghum bevatten meer onverteerbare stoffen (phytinezuur, oxaalzuur, kiezelzuur) dan andere graansoorten die gebruikt worden voor volkorenbrood. Omdat ongepelde gierst bitter smaakt is het beter deze graansoort niet in volkoren te verwerken.

De gepelde gierstkorrel kan net zoals rijst gegeten worden. Parelgierst wordt het meeste gegeten als couscous. Gierst wordt ook verwerkt tot meel, griesmeel, vlokken en popcorn. Ook wordt het, evenals vogelzaad, gebruikt als vulling voor jongleerballetjes.

Van gierst wordt naast de zaden ook de stengel voor het winnen van vezel gebruikt.

De belangrijkste soorten zijn:

* Pluimgierst
* Parelgierst
* Vingergierst
* Trosgierst



Nieuw in Nederland in het wild is Zuid-Afrikaanse gierst (Panicum schinzii). Daarnaast komen in Nederland pluimgierst (Panicum miliaceum) (verwilderd), kale gierst (Panicum dichotomiflorum), draadgierst (Panicum capillare) en bloedgierst in het wild voor.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Gierst

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Gladde iep

Ulmus minor

Plant familie: Ulmaceae (Iepenfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: houtproductie, inheems, geneeskrachtig,

Bloeitijd: maart - april

Oogsttijd: januari - december

Beschrijving: Bladverliezende boom tot 30 m hoog.
Bladeren: glad, elliptisch tot eirond, 5 tot 10 cm, scherp getand, 7 tot 12 zijnerven (in de langste bladhelft 8 tot 14), van boven vrijwel kaal en glad, van onderen met bundeltjes haren in de nerfoksels, het breedst in het midden.
Bloemen: zeer kort steeltje, een kluwenvormige bloeiwijze.
Vruchten: vleugelrand naar de top versmald, zaad boven het midden van de vrucht.
Het hout is taai, vrij zwaar, goed bewerkbaar en zeer bestendig bij toepassing onder water; o.a. voor meubels gebruikt. Van de bastvezels werd vroeger wel touw en textiel gemaakt. De boom kan ook geknot worden en de jonge takken worden dan als bonestaken gebruikt.
De witte binnenzijde van de schors is slijmerig; in poedervorm kan er een dikke thee van getrokken worden voor medicinale toepassingen, zoals verkoudheid, keelpijn, hoest, ziekte van Crohn. Uitwendig voor (brand)wonden.
Verwijderen van de binnenste schors kan de boom doden; daarom wordt vaak de minder werkzame, buitenste schors gebruikt.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/gladde%20iep.htm

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Godzilla paddenstoel

Stropharia rugosoannulata

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: n.v.t.

Oogsttijd: september - december

Beschrijving: De Stropharia rugosoannulata, ook wel bekend als bourgondische paddenstoel of koningsstrpharia, is een eetbare paddenstoel die zowel in Amerika als in Europa voorkomt. Lang niet alle paddenstoelen uit het geslacht Stropharia zijn overigens eetbaar, dus hou het bij deze specifieke soort. De paddenstoel kan wel 20 cm hoog worden en de hoed kan een straal bereiken van 30 cm. Vandaar dat de paddenstoel soms ook wel eens godzilla paddenstoel wordt genoemd. De paddenstoel kan relatief makkelijk gekweekt worden. De paddenstoel kan onder andere gegrild worden en staat als zeer smakelijk bekend.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Stropharia_rugosoannu

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Goji bes

Lycium barbarum

Plant familie: Solanaceae (Nachtschadefamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: De goji bes of boksdoorn (Lycium barbarum) is een plant uit de nachtschadefamilie. Het is een struik die oorspronkelijk afkomstig is uit Azië maar is goed winterhard in ons klimaat. De lange, gebogen tot 3 m lange takken zijn van tot ruim 3 cm lange doorns voorzien. De takken verhouten en slingeren zich tussen andere planten door tot over de laagste takken van een dichtbijstaande boom. De donkergroene 2-5 cm lange, grijsgroene bladeren zijn langwerpig. De bloemen bestaan uit vijf kroon- en vijf kelkbladen zoals gebruikelijk bij de nachtschadefamilie en zijn violet tot paars van kleur. Ze zijn alleenstaand of staan in kleine groepjes bijeen. De meeldraden steken uit. De 1,5-2 cm grote bessen zijn oranje-rood van kleur. Voor het drogen zijn ze zeer saprijk en barsten gemakkelijk. Zaadverspreiding vindt over grote afstanden plaats doordat ze vastkleven in de vacht van passerende dieren. De plant is tevreden met arme grond.





Vanwege de doorns wordt de plant gebruikt als heg en als afscheiding. De plant en vooral de vrucht ervan, bevat verschillende vitaminen en andere organische stoffen als aminozuren, caroteen, polysachariden en rutine. De bessen worden onder de naam 'goji bes' commercieel geteeld voor consumptie op plantages aan de Gele Rivier in de provincie Ninxia in China. Ze worden handmatig geplukt en zowel in China geconsumeerd als ook op kleine schaal geëxporteerd. De bessen worden onder meer in vruchtensappen verwerkt. Het is belangrijk dat de bessen wel volledig rijp zijn voordat ze worden gegeten.

De Plants for a Future Database meldt dat ook de Lycium chinense eetbaar is en goed is te groeien in ons klimaat.

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lycium%2

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Gouden bamboe

Phyllostachys aurea

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie, windkering, omheining, meerjarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juni - augustus

Beschrijving: Phyllostachys aurea is afkomstig uit China. De stengels tot 2,5 cm dik en 3-8 m hoog, staan in groepjes dicht bijeen en zijn sterk en recht. De naam aureus betekent goudgeel. Dat slaat op de geel-achtige stengels. Daarom ook wel eens de gouden bamboe geheten. De jongere stengels, die zo rondom juni verschijnen, zijn nog eerder groen. Na verloop van tijd verkleuren ze naar geelgroen. Staat Phyllostachys aurea op een zonnige plaats, dan verkleuren ze tot bleekgeel.

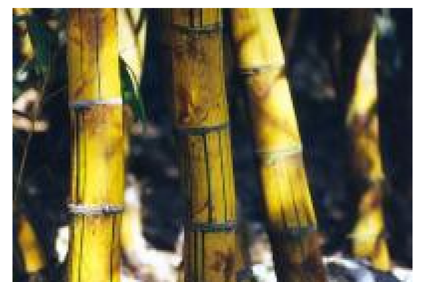


Phyllostachys aurea gedijt zowel goed op drogere als vochtige gronden. Deze bamboe kan in de meeste van onze tuinen toegepast worden. Het woekeren valt wel mee. Hoe meer je bemest, of hoe warmer hij staat, hoe meer hij zal gaan woekeren. Geschikt voor een groenblijvende solitair, haag of een visueel scherm. Daarnaast ook geschikt als kuipplant.



Vooral beschermen voor (koude winden). Bij -12 °C is er bladschade en bij -18 °C kunnen de takken invriezen.Vermeerderen door delen. Kan in de zon, halfschaduw en schaduw. Deze plant is wintergroen (groenblijvend).

Jonge scheuten zijn rauw en gekookt eetbaar. Ze zijn de zoetste van de soort en zijn haast niet bitter. De scheuten worden in de lente geoogst als ze ongeveer 8cm boven de grond staan, waarbij ze 5 cm onder de grond afgesneden worden. Ook het zaad, rauw of gekookt is eetbaar, al moet je er wel even op wachten, de soort bloeit eens in de zoveel jaar. Je kunt het zaad eten als rijst, of drogen en malen tot meel.



De stokken zijn uitstekend bruikbaar in de tuin als ondersteuning. Ze zijn sterk en flexibel. Ook wordt

er van de stengels papier gemaakt.

Een eetbare familielid van de gouden bamboe die ook in Nederland groeit is de Phyllostachys aureosulcata.

Meer informatie :	http://www.tuinkrant.com/plantengids/bamboe/10690.
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

---

Gouden kiwi

Actinidia chinensis

Plant familie: Actinidiaceae

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: november

Beschrijving: Actinidia chinensis, ook wel gouden of gele kiwi genoemd, is net zoals Actinidia deliciosa zeer sterk verspreid in China maar wordt meer aangetroffen in het maritieme en gematigdere gedeelte van China. Tot 15 jaar geleden was A. chinensis nauwelijks gekend buiten China.
A. chinensis planten vertonen grote gelijkenis met A. deliciosa planten. De planten zijn wel iets minder groeikrachtig, compacter en de bladeren zijn kleiner, stijver en minder puntig. De takken zijn zachter dan die van de kiwi en bedekt met fijne haartjes. Het grootste verschil met A. deliciosa is te bemerken in de winterknoppen. In tegenstelling met A. deliciosa, waarvan de winterknoppen helemaal gesloten en bedekt zijn, zien we dat de winterknoppen van A. chinensis niet bedekt zijn. Daardoor is de plant ook minder winterhard dan A. deliciosa. Het is dus van belang deze plant in een kas te zetten of goed op een zuidmuur te zetten en in koude winters goed af te dekken.





Wil je zelf een bijzondere kiwi in de tuin neem dan even contact op met kiwi-expert Christian de Kezel via (kiwifruit@skynet.be)

Meer informatie : http://www.tuinkrant.com/plantengids/fruit/35889.h

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Goudkopje

Pholiota nameko

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: september - december

Beschrijving: Deze paddestoel groeit in dichte groepen bij elkaar. De paddenstoel kan goed tegen lage temperaturen en heeft veel vocht nodig. De vruchtlichamen groeien in bundeltjes, die worden geoogst als de steeltjes 5-8 cm zijn en de hoedjes nog net naar beneden gekruld zijn. De slijmlaag op de hoed verdwijnt na bereiden. In China wordt deze paddenstoel veel commercieel geteeld maar ook in Nederland is dit mogelijk op kweekpakketen.





Meer informatie : http://www.shroomery.org/9403/Pholiota-nameko

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Goudsbloem

Calendula officinalis

Plant familie:	Asteraceae (Composietenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, kruiden, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juni - september
Oogsttijd:	juni - september
Beschrijving:	Een winterharde, eenjarige plant van 30-50 cm hoog. Bladeren: groen, harig, en peddelachtig van vorm, gaafrandig. Bloemen: oranjegeel.e kunnen zowel in rauwe als gekookte, gestoofde gerechten gebruikt worden. Medicinaal is het vooral bekend om de wondhelende eigenschappen. Langs het huis geplant, houdt het mieren tegen.
Meer informatie:	http://www.natuurlijkerwijs.com/goudsbloem.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/



Groenlof

Cichorium intybus foliosum

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: augustus - november

Beschrijving: Groenlof (Cichorium intybus var foliosum) is weer eens zo'n buitenbeentje dat alleen nog gratie krijgt bij de 'alternatieve' consument. Er zijn 2 types in de Cichorium intybus familie: het loftype (zoals witlof, wordt ook wel het Verona-type genoemd), en het slatype (zoals groenlof, wordt ook wel Chioggia-type genoemd). De meeste kookboeken zijn het bestaan van deze groente vergeten of negeren het doelbewust. Onterecht, want wat bleek uit onze populariteitsmeting: groenlof valt redelijk goed in de smaak.





Groenlof is een bladgroente met spitse, langwerpige kroppen en groeit op elke grond (een lichte bemesting is voldoende). De plant is familie van witlof en andijvie en kan een klein beetje vorst verdragen, vandaar zeer geschikt voor najaarteelt.

Groenlof wordt meestal gestoofd. Verwijder de groene toppen en zo nodig de buitenbladeren. Hou je van een beetje bitter, laat ze er dan aan. Even stoven en daarna met een kaassausje gratineren of mengen in een aardappelpuree of hesprolletjes mee maken of gewoon puur... Rauw kan ook (in reepjes)! De groente kan lang bewaard worden in de koelkast, afgedekt om uitdroging te voorkomen.

zaaien in juni/juli, oogsten in augustus t/m begin november

Groenlof wordt meestal gestoofd. Verwijder de groene toppen en zo nodig de buitenbladeren. Houd u van een beetje bitter? laat ze er dan aan. Even stoven en daarna met een kaassausje gratineren of mengen in een aardappelpuree of hesprolletjes mee maken of gewoon puur. Rauw kan ook (in reepjes)!

Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Groot kaasjeskruid

Malva sylvestris

Plant familie: Malvaceae (Kaasjeskruidfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, bloemen, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: juni - oktober

Oogsttijd: juni - augustus

Beschrijving: Een grove, ruige, vaak verspreid groeiende plant, 20-100 cm hoog.
Bladeren: kreukelig, klimopvormig en wat kleverig als ze jong zijn.
Bloemen: paarsige bloesems, vijftallig, tot 4 cm doorsnee.
Zaden: 'kaasjes'vorm.
De bladeren blijven bijna het hele jaar groen en fris, maar je kan ze het best in de zomermaanden plukken. Was de bladeren altijd goed. De bladeren kunnen worden gekookt als spinazie, maar zijn heel kleverig. Ze kunnen ook worden gefrituurd, totdat ze op dunne, groene chips lijken.
De kleine, ronde zaadjes hebben een zachte, nootachtige smaak.

Er zijn nog meer eetbare malva soorten te vinden in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/groot%20kaasjeskruid.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Grote engelwortel

Angelica archangelica

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: maart - oktober

Beschrijving: Vaste plant, tot 2 m hoog, met stevige, holle, groene stengels.
Bladeren: wortelbladeren met een ronde, buisvormige steel, driehoekig of ruitvormig, 2 tot 3-voudig geveerd, tamelijk onregelmatige slippen,grof getand, bovenste bladeren verkleind tot grote, opgeblazen scheden, eindblaadje vaak 3-lobbig, vaak aflopend aan de voet, geurend.
Bloemen: groenig.
ruchten: hebben brede, kurkachtige vleugels.
Het is een plant met een hoog suikergehalte en wordt daarom veel in zoete gerechten verwerkt.
De verse bladeren worden toegevoegd aan soepen, vis en gestoofde vruchten.
De zaden worden gebruikt bij likeuren als Chartreuse.
De gesuikerde stengels worden verwerkt in gebak.
een thee van de zaden en de gedroogde wortel bestrijdt bloedarmoede, bronchitis, astma en alcoholisme.
Tegenwoordig wordt de plant nog toegepast om te spijsvertering te bevorderen, met name bij mensen met veel stress.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/grote%20engelwortel.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Grote lisdodde

Typha latifolia

Plant familie: Typhaceae (Lisdoddefamilie)

Plantenlaag: Waterplanten

Plantenfuncties: bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, windkering, inheems,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: april - november

Beschrijving: De grote lisdodde (Typha latifolia) is een plant uit de lisdoddenfamilie (Typhaceae). Het is een tot ruim 2 m hoge plant van voedselrijke oevers met lange grote bladeren, en een karakteristieke bruine 'sigaar' aan het uiteinde van zijn stengels. De plant bloeit in juni en juli met de mannelijke aar meestal direct boven de vrouwelijke lichtbruine aar, waaraan de bloemen zitten. Bij rijpheid zijn de vrouwelijke aren zwartachtig bruin; de sigaren. Bij de kleine lisdodde (Typha angustifolia) zijn de rijpe sigaren geelachtig tot groenachtig van kleur.



Verspreiding:
De grote lisdodde is een zeer algemene plant en komt voor aan waterkanten in zeer voedselrijke omstandigheden en in zure, voedselrijk wordende vennen en plassen. De plant komt niet voor aan grote open wateren.De plant kan zich onder gunstige omstandigheden vrij snel door middel van wortelstokken verspreiden.

Vermeerdering:
Lisdodde plant zich in de vrije natuur voort via wortelstokken of via pollen. Zelf kan je lisdodde vermeerderen uit zaad of via deling:

* Scheuren - Scheur de planten in april of mei en poot de delen op in een grondmengsel dat bestaat uit gelijke delen zand, klein en laagveen.
* Zaaien - Je kan zelf de zaden van lisdodde oogsten en deze uitzaaien. Die ontwikkelen zich uit de bloemen aan de sigaren. De zaadpluizen worden normaal gezien meegevoerd door de wind. In gunstige omstandigheden zal het zaad goed kiemen. Kies een ondiepe oeverrand uit rijk aan slik voor een goede voedingsbodem.

Gebruik:
A) De pluis uit de rijpe bloeiwijze is heel handig bij

het aanmaken van vuur.
B) Lisdodde is een nuttige oeverplant. De plant biedt de volgende voordelen:

* Lisdodde zuivert het water.
* Hij vervoert zuurstof naar de wortels. In het aeroob of zuurstofrijk water rond de wortels, nemen heel wat bacteriën een vaste plaats in. Ze breken fosfaten, nitraten en nitrieten af in het water.
* Veel slootdieren zoeken een veilige schuilplaats tussen de wortels van lisdodde.
* Heel wat insecten en spinnen overwinteren in de holle stengels van lisdodde.

C) Eetbare delen van de grote lisdodde:

* De witte binnenkant van de jonge scheuten is eetbaar, zelfs rauw.
* Het stuifmeel van de lisdodde bloem is bruikbaar als meel (bloem) voor het bakken van een koek. Per bloem levert dat ongeveer een eetlepel meel op.
* In het voorjaar kunnen de jonge knoppen gegeten worden als een soort asperges.
* De wortelstokken zijn zeer zetmeelrijk en een bron van voedsel. De wortels kunnen geschild worden. Vervolgens kan men de vezels koken, bakken, drogen, vermalen tot meel of men kan er siroop van maken door ze langzaam droog te koken. Men kan de wortels na het schillen onder water scheuren en breken om het zetmeel eruit te halen. De wortels kan men eenvoudig bakken in een open vuur, waarbij de wortelbast als een soort bescherming dient tegen het vuur. Na tien tot twintig minuten kan men de wortels openscheuren en de zetmeelrijke vezels eruit halen; deze vezels zijn direct eetbaar. Per persoon heeft men vijftien tot twintig wortels nodig.
* De zaden van de vrucht zijn eetbaar. Het bruine pluis van de vrucht van de grote lisdodde kan men door te branden verwijderen. Daarna kan men de zaden drogen of roosteren.

De grote lisdodde groeit op allerlei plaatsen. Het is onverstandig om planten uit vervuild water te eten omdat de plant vervuilingen uit het water wegzuivert en deze opslaat. Vermijd het eten van deze plant in het geval dat de smaak bitter, zuur of pittig is.

Opgelet: woekerende plant
Lisdodden zijn agressieve groeiers, althans de grote en de kleine lisdodde. Ze zaaien zich sterk uit en woekeren. Met hun wortels groeien ze al snel door vijverfolie heen, met alle gevolgen vandien. Daarom is het aangeraden om enkel de dwerglisdodde in een tuinvijver met folie aan te planten. Zelfs in kleine

vijvers zal deze de folie niet beschadigen.

Naast de grote en kleine Lisdodde die in deze database staan zijn er nog twee andere soorten die geschikt zijn voor het Nederlandse klimaat volgens de Plants for a Future Database. Dit zijn: Typha domingensis en Typha laxmannii.

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Grote_lisdodde
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek?

Harbin peer

Pyrus ussuriensis

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Lage bomen
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,
Bloeitijd:	april
Oogsttijd:	september - oktober
Beschrijving:	De Harbin peer komt van origine uit het Noordoosten van Azië uit de provincie Harbin. Het is de meest winterharde soort van alle peren. De hoeveelheid, groote en smaak van het fruit kan sterk variëren. In optimale staat zijn de vruchten zoet en maximaal 4 cm groot. De boom wordt echter vaak als onderstam voor andere perensoorten gebruikt mede vanwege de goede vorsttolerantie.



Meer informatie :	http://www.pfaf.org/database/plants.php?Pyrus+ussu
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Hartgespan

Leonurus cardiaca

Plant familie: Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: april - september

Beschrijving: Sterk geurende, vaste plant, 30-200 cm hoog. Bladeren: tegenoverstaand, verdeeld in 3-7 getande lobben, uitwaaierend vanaf de bladvoet. Bloemen: wit of lichtrose, 8-12 mm, met dicht behaarde bovenlip, in compacte kransen.



De bladeren kunnen gebruikt worden voor het kruiden van erwten- en linzensoep. Vroeger werd het ook gebruikt bij het bereiden van bier.

De plant wordt al zeer lang voor medicinale doeleinden gebruikt bij hartklachten en spierkrampen.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Hartgespan

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Hartnoot

Juglans ailantifolia

Plant familie: Juglandaceae (Okkernootfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: september

Beschrijving: De hartnoot, ook wel bekend als Japanse walnoot komt van origine voor op de eilanden Japan en Sakhalin. De boom kan 20 tot 30 meter hoog worden. De hartnoot is van nature bestand tegen de kankerziekte waar de boternoot door wordt gevelt. De boom dankt de naam aan de vorm van de noot die in dwarsdoorsnede lijkt op een hart. De noot is makkelijk te kraken en heeft een zoete smaak zonder een bittere nasmaak zoals die vaak bij zwarte noten wordt gevonden. De echte hartnoot is een botanische variëteit van Juglans Ailantifolia, en wel Juglans ailantifolia cordiformis. Deze soort op zich, heeft ronde nootjes die niet op een hartje lijken.





De ondersoort juglans ailantifolia cordiformis wordt specifiek genoemd door de plants for a future database.

Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Japanese_Walnut

Verkrijgbaar bij : http://www.achtplagennuts.nl/

Haver

Avena sativa

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: granen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: augustus

Beschrijving: Haver (Avena sativa) is een eenjarige plant uit de grassenfamilie (Poaceae). Het is een graansoort, die reeds sinds 7000 v.Chr. geteeld wordt. Haver komt oorspronkelijk uit Zuidoost-Europa en Zuidwest-Azië en is ontstaan uit de wilde haver (Avena fatua). In Nederland wordt ongeveer 2500 hectare (2003) haver per jaar verbouwd. Vroeger werd er naast de witte ook gele en zwarte haver geteeld. Er zijn ook rassen met bloot liggende zaden, die vooral in Engeland geteeld worden. Bij naakte haver blijven bij de rijpe korrels de kafjes niet om de korrel zitten wat bij gewone haver wel het geval is. Haver wordt gebruikt als paardenvoer en voor de productie van havermout en havervlokken.

De plant wordt ongeveer 1,2 m hoog. Het 5 mm brede tongetje (ligula) is getand. De plant bloeit in juni en de bloeiwijze is een pluim. De aartjes bestaan uit twee bloempjes, die zichzelf bestuiven. De kroonkafjes zijn ongenaald of zoals bij naakte haver onvolledig genaald. De vruchten zijn rijp in augustus.





Meer informatie : http://www.plantaardigheden.nl/plant/beschr/gonnve

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Haverwortel

Tragopogon porrifolius

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, ?njarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: oktober - december

Beschrijving: De haverwortel wordt ook wel armeluisasperges, witte schorseneren, oesterplant, boksbaard of keukenmeidenverdriet genoemd. De haverwortel behoort tot de composietenfamilie (Compositae oftewel Asteraceae). De gebruikelijke Nederlandse naam voor de soort (Heukels' Flora van Nederland) is Paarse morgenster.



De plant kan worden gezaaid in maart tot mei, waarna er in oktober tot februari geoogst kan worden. De tot 30 centimeter lange, harige penwortel kan alleen in het eerste jaar geoogst worden, omdat hij in het tweede jaar te houtig wordt als ook de bloeiwijzen zich ontwikkelen.



Zaaien in maart/april, oogsten in oktober t/m begin december.

De haverwortel wordt hoofdzakelijk als wortelgroente gebruikt, maar ook de bladeren kunnen in salades worden verwerkt of op dezelfde manier als spinazie worden bereid. De zoet smakende, melksap bevattende wortel, waarvan de smaak aan oesters doet denken, is zeer voedzaam. De wortels moeten onder water worden geschild, vanwege het kleverige melksap.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Hazelnoot

Corylus avellana

Plant familie: Betulaceae (Berkenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, windkering, omheining, inheems, meerjarig,

Bloeitijd: januari

Oogsttijd: september - november

Beschrijving: De hazelnoot of hazelaar behoort tot de familie van de berken en is een bladverliezende boom van 1,5-3,5 m hoog. De eenhuizige hazelaars zijn windbestuivers en bloeien meestal rond januari. De groeivorm van hazelnoten is als een grote heester met verschillende onderstammen die elk jaar toenemen. Hierdoor wordt de hazelnoot een zeer dichte struik en is ze ideaal om in een windkering te gebruiken.
Bladeren: rond, donzig en getand.
Bloemen: mannelijke katjes zijn geel en verschijnen in de winter; de vrouwelijke groeien in kleine trosjes.
Vruchten: 1-2,5 cm lang, eivormig en met een groen omhulsel dat uit blad bestaat.
De hazelnoten zijn rijp, als het blad geel begint te worden en dienen gedroogd te worden in de dop.
De noten kunnen zo gegeten worden of geroosterd, gehakt, geraspt.



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Hazelnoot

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Heemst

Althaea officinalis

Plant familie: Malvaceae (Kaasjeskruidfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: april - november

Beschrijving: Dicht grijsbehaarde, vaste plant, tot 2 m hoog.
Blad: groot, getand, soms handlobbig.
Bloemen: lilarose met ondiep ingekeepte kroonbladeren, 15-20 mm lang, grote aar.
De plant heeft een hooggomgehalte en wordt gebruikt om maagontstekingen te verlichten. Ook wordt er gorgeldrank voor keel- en mondinfecties van gemaakt en siroop tegen de hoest. Kinderen, waarvan de tanden doorkomen, kunnen op een takje heemst kauwen.
De wortel wordt in snoepgoed verwerkt.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/heemst.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Heilige lotus

Nelumbo nucifera

Plant familie: Nelumbonaceae (Lotusfamilie)

Plantenlaag: Waterplanten

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: mei - november

Beschrijving: De heilige lotus wortelt in een moerasachtige bodem, echter zonder dat de bladeren en de bloemen er ooit modderig uitzien. Daarom is de lotus een symbool van zuiverheid in het hindoeïsme en het boeddhisme. De lotus is het attribuut van de bodhisattva Samantabhadra. Ook de hindoe-god Vishnoe wordt meestal afgebeeld met een lotusbloem. Godinnen voorgesteld als goedgunstige partner van een god houden vaak een lotus vast. Godheden, boeddha's en bodhisattva's staan of zitten meestal op een lotustroon: een voetstuk in de vorm van een open lotusbloem



De plant komt oorspronkelijk uit Indonesië en India, maar groeit ook in Japan, in het zuidoosten van de Verenigde Staten, in Suriname, Thailand, China en in Australië. Als ervoor gezorgd wordt dat de wortelstokken in de bodem niet bevriezen, kan de plant in een Nederlands klimaat overleven.



De plant kan wel tot 5,5 m lang worden, afhankelijk van de diepte van het water boven de modder waar de plant in groeit. Aan de lange stengels zitten de afzonderlijke bladeren en prachtige bloemen. De bloemen steken boven de bladeren uit. Zij openen zich vroeg in de ochtend en kunnen tot 23 cm in diameter worden. De plant bloeit gedurende het gehele jaar. De wortelstokken breiden zich zo uit, dat een groot wateroppervlak geheel door de planten overgroeid kan worden.



De bladeren van de plant zijn bijzonder. Hier treedt het zogenaamde lotuseffect op, waarbij water en vuil zich niet aan de plant hechten. Dit effect wordt veroorzaakt door micro- en nano-structuren op het oppervlak samen met een lage oppervlakte energie, dit soort oppervlakken worden superhydrofoob genoemd.



De vrucht van de plant is kegelvormig, waarbij de zaden zich in gaten bevinden. Als de zaden rijp zijn, buigt de vrucht zich naar beneden, zodat de zaden in het water vallen. De zaden kunnen zeer lang goed blijven. Een zaad met een vermoedelijke leeftijd van 1288 jaar is gevonden in een oude bodem van een meer in China. Dit bleek het oudst bekende zaad te zijn dat nog kon ontkiemen.



De bloemen, zaden, wortels en jonge bladeren zijn eetbaar, maar de grote bladeren, die meer dan 60 cm in diameter kunnen worden en boven het wateroppervlak uitkomen, worden alleen gebruikt om voedsel mee te omwikkelen. Men denkt wel dat het eten van lotus een heilzame werking kan hebben. Ook worden de vruchten gegeten, nadat deze van hun bittere kiemen zijn ontdaan. De lotuswortel is in Nederland verkrijgbaar in Chinese supermarkten. Ook worden al lange tijd verschillende geneeskrachtige eigenschappen toegeschreven aan de plant in Aziatische landen.

De heilige lotus heeft nog een eetbaar familielid, de Nelumbo lutea.

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Nelumbo%

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Hertshoornweegbree

Plantago coronopus

Plant familie:	Plantaginaceae (Weegbreefamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,
Bloeitijd:	nvt
Oogsttijd:	mei - oktober
Beschrijving:	De hertshoornweegbree is een in Nederland inheemse, eenjarige of meerjarige, tweeslachtige, 5 tot 20 centimeter hoge kruidachtige plant die als groente kan worden gegeten. De plant heeft een penwortel. De hertshoornweegbree is al 400 jaar als groente in cultuur. Hij kan als groente van maart tot augustus worden gezaaid en al na zeven tot acht weken worden geoogst. De jonge bladeren zijn geschikt voor consumptie. Ze kunnen worden gekookt of rauw in salades worden verwerkt.
Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/



Hicannoot

Carya o.X ill.

Plant familie: Juglandaceae (Okkernootfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: De Hicannoot of kortweg Hican is een hybride tussen de Hickorynoot (Carya ovata) en de Pecannoot (Carya illinoiensis) de noten zien eruit als witte eivormige Pecannoten, ze zijn ovaler dan een Hickorynoot en hebben net iets meer smaak dan een Pecannoot. Aangezien het hier ook om een hybride gaat is het aan te raden ge-ente bomen van deze hybride te gebruiken om de positieve eigenschappen te kunnen waarborgen.



Meer informatie : http://forums.gardenweb.com/forums/load/carolgard/

Verkrijgbaar bij : //////Uw website hier? Neem contact met ons op.

Hickorynoot

Carya ovata

Plant familie: Juglandaceae (Okkernootfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: november

Beschrijving: De hickorynoot ook wel bekend als witte bitternoot komt van oorsprong voor in het oosten van de VS en het zuidoosten van Canada. De noten zijn een echte lekkernij, helaas wordt de boom door de onregelmatige productie niet commercieel geteeld en is het dus een zelfzaamheid de noten te kunnen proeven. Naast de notenproductie kan het hout van de boom ook voor verschillende doeleinden worden gebruikt. De boom kan 30 tot 40 meter hoog worden en kan tot 200 jaar oud worden.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Shagbark_Hickory

Verkrijgbaar bij : //////Uw website hier? Neem contact met ons op.

Hondsdraf

Glechoma hederacea

Plant familie:	Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Bodemkruipers
Plantenfuncties:	groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	maart - mei
Oogsttijd:	maart - november
Beschrijving:	Hondsdraf is een sterke bodembedekker, met mooie ronde blaadjes en paarse bloemetjes. Het is een krachtig geneeskruid bij luchtwegklachten, o.a. bij het losmaken van taai slijm. De blaadjes hebben een krachtige smaak, kijk zelf in welke hoeveelheden je ze wilt toevoegen aan salades, dressings of hartige gerechten, zoals gehaktbrood. Het is een goede plant om 'moeilijke' stukken in de tuin mee te bedekken, zoals schaduwachtige plekken onder heesters. Er kan ook goed thee worden gezet van Hondsdraf.
Meer informatie :	http://www.plantaardigheden.nl/plant/beschr/paulm/
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o



Hondsroos

Rosa canina

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De hondsroos en de egelantier zijn de wilde rozensoorten met rozenbottels.
Een grote, robuste struik van 1,2-3 m hoog, met kromme stekels.
Bladeren: getand.
Bloemen: groot, wit tot rose, vijftallig.
Vruchten: rozenbottels, oranjerood.
De bloemen kunnen als smaakmaker toegevoegd worden aan azijn, wijn, honing, jam, gelei, en snoep.
De bladeren zijn lekker in de thee.
De rozenbottels bevatten veel vitamine C en kunnen verwerkt worden tot jam, gelei en siroop.
Door zijn stekels is hij ook geschikt voor een omheining.





Meer informatie: http://wilde-planten.nl/hondsroos.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Honingbes

Lonicera caerulea

Plant familie: Caprifoliaceae (Kamperfoeliefamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: maart

Oogsttijd: mei - juni

Beschrijving: De honingbes, soms ook wel blauwe honingbes of blauwe kamperfoelie genoemd is een zeer winterharde fruitstruik die tot 2 meter hoog kan worden. De plant bloeit erg vroeg en geeft in mei al de eerste vruchten. De blauwzwarte vruchten smaken zoet en worden al lange tijd vers gegeten. De vruchten worden ook gebruikt om sappen, moes, jams etc van te maken.



Een eetbaar familielid van de honingbes is de Lonicera angustifolia.



Meer informatie : http://members.lycos.nl/DKG/vakartikels/2001/plant

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Hop

Humulus lupulus

Plant familie: Cannabaceae (Hennepfamilie)

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: kruiden, verwerkt eetbaar, omheining, inheems, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Meerjarige klimplant met rankende stengels tot 6 m hoog.
Bladeren: tegenoverstaand, groot, 3-5 lobben, borstelig stijfbehaard.
Bloemen: Mannelijke planten hebben vertakte bloemtrossen, vrouwelijke papierachtige vruchtkegels, de hopbellen.
Het bekendst is hop als smaakmaker in bier.
Maar hopbellen worden ook gebruikt bij lerver- en spijsverteringsaandoeningen. Een kussen gevuld met hop verdrijft slapeloosheid.
De zeer jonge scheuten (t/m mei) kunnen gehakt en gestoofd worden of toegevoegd aan soep of omelet.
De gesnoeide scheuten kunnen als asperge bereid worden.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Hop_%28plant%29#Exter

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Hyssop

Hyssopus officinalis

Plant familie: Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juli

Oogsttijd: april - september

Beschrijving: Aromatisch vaste plant, 20-60 cm hoog, stengel houtig aan de voet.
Bladeren: smal, tegenoverstaand.
Bloemen: blauw of violet, 2-lippg, in slanke aren aan de top.
De blaadjes kunnen zowel vers als gedroogd gebruikt worden in diverse gerechten, zoals verse vis, pasteitjes, zoete gerechten.
Als thee kalmeert het de zenuwen en zuivert het bloed.





Meer informatie : http://www.kruidjes.be/kruiden/kruiden.php?recipei

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

IJsbergsla

Lactuca sativa

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juni - oktober

Beschrijving: IJsbergsla komt oorspronkelijk uit Californië en is geintroduceerd onder de naam "Iceberg". Deze naam kreeg de soort vanwege het transporteren van de sla per trein van de west naar de oostkust waarbij voor de houdbaarheid een berg ijs op de sla werd gedaan. De bladeren zijn lichtgroen van kleur en veelal iets doorzichtig. De bladeren vormen een gesloten krop, de randen kunnen krullend uiteen staan maar kunnen ook strak om de krop 'gevouwen' zijn.
Het is een heerlijke frisse slasoort waarbij de celstructuur van de bladeren veel water bevat, wat ijsbergsla zijn karakteristieke knapperige 'bijt' geeft. IJsbergsla heeft een frisgroene kleur en een stevige gesloten krop. Het is één van de meest veelzijdige slasoorten die verkrijgbaar is.



De ijsbergsla verlangt een rijke luchtige bodem die tijdens de groei voortdurend vochtig moet blijven. Uitdroging heeft tot gevolg dat onvolgroeide kroppen al snel gaan doorschieten. Het zaad kiemt bij lage temperaturen.

Teeltschema
Lente: zaaien in eind februari t/m begin april, planten in april/mei, oogsten in juni/juli
Zomer: zaaien in april/mei, planten in mei t/m begin juli
Herfst: zaaien in juni/juli, planten in juli/begin augustus, oogsten in september/oktober

U kunt ijsbergsla behalve voor salades gebruiken om er een verrassende snack mee te maken door de grote bladeren van de krop te vullen met bijvoorbeeld een vlees- of vissalade en dan dicht te vouwen. Verder kunt u met ijsbergsla soep maken, stoven en smoren. Zelfs in roerbakgerechten komt ijsbergsla heerlijk tot z'n recht. Of gebruik eens de grote bladeren ter decoratie om bijvoorbeeld gehakt

op te dienen.

De vermoedelijke wilde stamouder van de sla is Kompassla (Lactuca serriola).

Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Indianen aardappel

Orogenia linearifolia

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, ?njarig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: Dit knolgewas smaakt sterk naar aardappel en werdt zoals de naam al doet vermoeden door de Indianen in Amerika gegeten. De plant is vorstbestendig, sterker nog de plant bloeit in het oorspronkelijke gebied vlak nadat de sneeuw is gesmolten. De knollen zijn zowel rauw als gekookt te eten, ze zijn niet heel groot en daarom is het soms wat werk om ze te oogsten.





Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Orogenia+l

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Inktzwam

Coprinus comatus

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: n.v.t.

Oogsttijd: september - december

Beschrijving: In de jeugd is de 5-15 cm hoge hoed van de geschubde inktzwam ei- tot klokvormig, wit met een lichtbruin, glad centrum en bedekt met grote, omgekrulde schubben. De hoed scheurt later vanaf de rand in en vervloeit tot zwart. De holle steel is 10-20 cm hoog met een lage, beweegbare, vrij snel afvallende ring. De lamellen zijn wit in de jeugd, later vanaf de rand verkleurend via roze naar zwart.





Vanaf mei tot in november is de geschubde inktzwam vaak in groepen te vinden op grond die pas is omgewerkt op akkers, weilanden, parken en wegbermen. Ook in de stad is deze paddenstoel veel gezien op bemest gras.

Een jonge geschubde inktzwam smaakt uitstekend, maar moet wel direct na het plukken verwerkt worden. De zwam is niet meer eetbaar wanneer vervloeiing of verkleuring optreedt. Verwisseling kan voorkomen met de kale inktzwam (Coprinus atramentarius), die giftig is indien alcohol twee dagen voor of na consumptie wordt gebruikt.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Geschubde_inktzwam

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Japanese kornoelje

Cornus kousa

Plant familie: Cornaceae (Kornoeljefamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: Er zijn heel veel soorten van het geslacht Cornus. In mei - juni valt er één wel heel erg op: Cornus kousa. De struik is inheems op Honshu in Japan, de bergen van Sichuan in China en in Korea. In de natuurlijke situatie komt de struik voor langs randen van bossen en als struikvegetatie. Cornus kousa groeit op alle grondsoorten als die maar niet kalkrijk is.



Cornus kousa is een langzaam groeiende, bladverliezende struik. Na veel jaren kan de struik een hoogte van zes meter bereiken. Pas dan is de struik mooi. De gelaagde opbouw in étages van de takken geeft een buitengewoon sierlijk cachet aan de struik. Wie zo'n struik wil aanschaffen, moet er rekening mee houden dat de struik even breed als hoog wordt. Plant deze kornoelje op een tegen wind beschutte plaats in de zon. De struik komt uiteindelijk als solitair het beste tot zijn recht. In het najaar heeft deze kornoelje een rozerode met groene herfstkleur.



Wat het meest opvalt aan een bloeiende Cornus kousa zijn de vier stervormig geplaatste, witte gegolfde bloemomwindselbladen (bracteeën). Centraal staat de eigenlijke bloem. Bleekgroen van kleur en weinig imponerend. Wanneer de bloem bevrucht is, verkleurt deze naar fel rozerood en lijkt dan nog het meeste op een rijpe framboos. De vruchten verschijnen niet altijd. Vorming ervan is sterk afhankelijk van de hoeveelheid zonneschijn. De vruchten zijn erg lekker in kleine hoeveelheden. Ook zijn de jonge bladeren gekookt eetbaar.



Cornus kousa var. chinensis heeft een boomvormige groeiwijze. Is in alles groter: schutbladen, bes en blad.

Meer informatie http://www.neerlandstuin.nl/struiken/cornuskausa.h

:

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Japanse krentenboom

Hovenia dulcis

Plant familie: Rhamnaceae (Wegedoornfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: De Japanse krentenboom komt van origine uit Japan en is een grote struik met eetbare vruchten. De bloei vind plaats in boeketten van lekker geurende kleine bloemen. De vruchten lijken een beetje op rozijnen en zijn zoet van smaak en kunnen zowel vers gegeten worden als verwerkt worden tot jam en andere producten. De plant is in de eerste jaren vatbaar voor hevige vorst. Een beschutte plek op het zuiden is dan ook ideaal. Ook kan een vorst vroeg in het jaar schade doen aan de vroege uitlopers.





Meer informatie : http://www.houtwal.be/vakartikels/besvruchten_moru

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op./

Japanse peterselie

Cryptotaenia japonica

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: februari - oktober

Beschrijving: De Japanse peterselie komt van origine voor in het oosten van China en zoals de naam al aangeeft in Japan. De plant kan tot 1 meter hoog worden en zowel de wortel, stengels en bladeren zijn eetbaar. De bladeren en stengels kunnen rauw en gekookt worden gegeten en hebben een lichte peterselie smaak. Jonge bladeren kunnen worden gebruikt in salades. Bij koken dient de plant niet langer dan een paar minuten gekookt te worden omdat anders de smaak verdwijnt. De wortel kan rauw en gekookt worden gegeten. De gebleekte stengels kunnen als alternatief voor selderij worden gebruikt. (Op het plaatje een paarse variant)



Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cryptota

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Japanse wijnbes

Rubus phoenicolasius

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: De Japanse wijnbes is een gemakkelijke, gezond groeiende struik, van 1,5-2 m hoog en is nauw verwant aan de braam. De bruinrode, stekelige twijgen zijn dicht bezet met roodachtige klierharen. De Japanse wijnbes moet door insecten worden bestoven. Kruisbestuiving is niet nodig. De rode vruchten zijn friszuurzoet van smaak en zonder toevoeging van suiker goed eetbaar. Ook geschikt voor sap, jam en invriezen. Het planten van deze stekelige struik rond jonge bomen voorkomt vraat aan deze bomen van wild.



In deze database staan de best eetbare rubus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare rubus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke rubus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Japanse_wijnbes

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Jeneverbes

Juniperus communis

Plant familie: Cupressaceae (Cipressenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: Een groenblijvende struik van 1,5-3 m hoog.
Bladeren: stekelige naalden in kransen van drie.
Bloemen: klein, geel, aan de basis van de bladeren.
Vruchten: de groene besachtige kegel in juni rijpt in september-oktober van het tweede jaar tot blauwzwart. aan de vrouwelijke struik.
Uiteraard worden ze gebruikt in de jenever, maar ze worden ook wel geroosterd en gemalen en gebruikt als koffie. In Zweden en Frankrijk maken ze er een soort bier van en jam. Gekneusde bessen zijn een heerlijke smaakmaker bij vlees, maar vooral bij wild.
De bessen worden ook gebruikt bij blaasntsteking en de olie bij reumatische klachten en zenuwpijnen.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/jeneverbes.htm

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op./

Jostabes

Ribes nidigrolaria

Plant familie: Grossulariaceae (Ribesfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: april

Oogsttijd: juli

Beschrijving: De Jostabes, Ribes nidigrolaria synomiem Ribes x culverwellii, is eenhuizig en wordt door insecten bestoven. Soms ook bekend als Kruisbestuiving is niet nodig. De jostabes is ontstaan uit een kruising van de zwarte bes, de worcester bes en de kruisbes. Waarbij de bes vooral de goede eigenschappen van deze afzonderlijke bessen in zich heeft. Zo is de bes goed bestand tegen meeldauwziekte en smaakt de bes vers uit de hand goed.



Voor een overzicht van de best eetbare niet Europese ribes soorten (de Europese soorten staan allemaal in deze database) kun je eens zoeken in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org)

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Jostabes

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Judasboom

Cercis siliquastrum

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester, meerjarig,

Bloeitijd: mei

Oogsttijd: september

Beschrijving: De Judasboom ontleent z'n naam aan de Bijbelse vertelling, waarin Judas zich aan deze boom ophing. Een andere lezing is dat de bloemen, die uit het kale hout te voorschijn komen, naar de wonden verwijzen die bij de kruisiging zijn aangebracht. De herkomst van deze boom ligt dan ook in het oostelijke Middellandse-Zeegebied. Het is een fantastisch mooie en bijzonder bloeiende boom.



De Judasboom wordt 3 - 5 meter hoog en 2 meter breed en is daarmee een aantrekkelijke kleine boom of flinke struik voor de tuin. In kleine voortuinen is hij echt op z'n plaats. Niet alleen vanwege z'n beperkte omvang, maar zeker ook door z'n exceptionele vorm van bloei op kale takken.



De bloemen van de Judasboom zijn vers eetbaar en staan mooi in een salade, ook zijn de zaadhulsen eetbaar.

Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Cercis+sil

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Judasoor

Auricularia auricula

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: september - december

Beschrijving: Judasoor wordt zo genoemd omdat volgens de legende Judas zich aan een vlierboom opgehangen heeft. Judasoor is te zien vanaf het voorjaar tot de herfst vaak op vlier, maar ook op iep, eik, acacia, wilg en populier. De vorm is net als een schelp of een oor met een gelatineachtige textuur. Onder gunstige (vochtige) omstandigheden is het 2 - 6 cm grote Judasoor een satijnige donkerroze zwam, die zacht aanvoelt. Vaak treft men hem aan in de vorm van een geaderd, enigszins doorzichtig oor. Bij droogte krimpt hij in, wordt harder en donkerder (tot zwart) van kleur. Het heeft weinig smaak maar is een smaakversterker in combinatie met andere ingrediënten vooral in soepen, sauzen en salades.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Judasoor

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Jujube

Ziziphus jujuba

Plant familie:	Rhamnaceae (Wegedoornfamilie)
Plantenlaag:	Lage bomen
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig, meerjarig,
Bloeitijd:	april - mei
Oogsttijd:	oktober

Beschrijving:

De Ziziphus Jujuba of Chinese dadel is een veelzijdige plant. Behalve dat hij mooi bloeit, komen er eetbare vruchten aan die voor alles en nog wat goed zijn.
Daarbij is hij winterhard en kan zo in de volle grond geplant worden. Zelfs arme schrale grond is geen probleem, de Chinese dadel groeit ondanks dit prima.



In april en mei bloeit de boom met kleine creme kleurige bloemen. Hierna begint de vruchtgroei. Deze vruchten zijn rijp in oktober. De vruchten zijn ongeveer 2 cm in diameter en krijgen een rood/bruine kleur wanneer rijp. In een vrucht zitten meestal twee kleine pitten. Verse rijpe vruchten zijn zoet en de smaak heeft iets weg van peer/lychee.



De Chinezen zijn gek op deze vruchten. Het poeder van de gedroogde vruchten worden gebruikt in de Chinese keuken voor het op smaak brengen van "Kochujang" een hete soya/pepersaus. Ook worden de vruchten vers gegeten, gedroogd net als dadels, gekookt in pudding, voor in de cake, jam van gemaakt. Het lekkerste zijn de vruchten gedroogd als dadels, dan komt de zoete smaak nog meer naar voren.

Chinezen gebruiken de Jujuba ook voor medicinaal gebruik.
Zo is het eten van deze vruchten goed voor de spieropbouw, uithoudingsvermogen, extra energie, tegen vermoeidheid. het eten van de vruchten zou ook een remmende werking hebben op het aankomen in gewicht. Activeert de leverfunctie extra, vergroot de weerstand voor het immuumsysteem en zo nog een hele lijst!



Jonge Chinese dadelbomen zijn zonder problemen winterhard tot minimaal -20 graden. Er wordt zelfs

gesproken dat oudere bomen vorst tot -30 graden in de Himalaya hebben overleeft.

Meer informatie :	http://palmaverde.nl/Vrucht/Ziziphus_Jujuba.html
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

---

Kaasjeskruid

Malva verticillata

Plant familie: Malvaceae (Kaasjeskruidfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: mei - september

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: De botanische naam Malva is afgeleid van het Oudgriekse malassoo, wat verzachten betekent of van het Hebreeuwse malluah = saladeachtige groente. Kaasjeskruid wordt zo genoemd omdat de vruchten wat op een Goudse kaas lijken.



Het decoratief krullende grote blad van deze Malva wordt gebruikt in de Turkse keuken om rijst of gehakt in te rollen voor het stoven. Kan ook als salade gegeten worden. De Chinezen gebruiken deze plant al eeuwen in allerlei gerechten. Pluk het jonge blad voor in een lekkere, gezonde salade. Het ronde blad heeft vaak rode nerven. Je kunt koken (soep), stoven, bakken en roosteren.
Bereiden als spinazie.
Maak er thee van: Pluk de bloemen van groot kaasjeskruid als ze nog niet helemaal open zijn. Droog ze warm, donker en luchtig en bewaar ze in een bruine poreuze zak.

De plant wordt 1 - 1.5 m groot.

Er zijn nog meer eetbare Malva soorten te vinden in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Malva+vert

Verkrijgbaar bij : http://wieringerakker.nl/

Kaki fruit

Diospyros kaki

Plant familie: Ebenaceae

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: oktober

Beschrijving: De kaki ook wel sharonfruit genoemd is een opvallende fel oranje vrucht. De vrucht smaakt als ze rijp is zeer zoet. In Nederland is het moeilijk deze soort te verbouwen aangezien de plant meestal in de subtropen of in warme gebieden groeit. Er zijn inmiddels echter matig winterharde soorten van te vinden. In een kas komt deze boom echter het beste tot recht. Het kaki fruit is inmiddels op de markt en in enkele supermarkten te verkrijgen.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Kaki_(plant)

Verkrijgbaar bij : http://www.achtplagennuts.nl/

Kamchatka kievitsbloem

Fritillaria camschatcensis

Plant familie: Liliaceae (Leliefamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, ?njarig,

Bloeitijd: mei

Oogsttijd: oktobober - november

Beschrijving: Fritillaria camschatcensis bloeit met een paarszwarte hangende bloemen in de periode april-mei. De hoogte van Fritillaria camschatcensis bedraagt ongeveer 35 tot 40 cm. Na de bloei vormt deze kievitsbloem zaaddozen. De standplaats voor Fritillaria camschatcensis dient zonnig en de bodem goed waterdoorlatend te zijn.

De bol van de plant is geschikt voor consumptie en kan zowel rauw als gekookt gegeten worden. De bol smaakt een beetje naar tamma kastanje. Ook wordt de bol gedroogd en vervolgens vermalen tot poeder waar mee gekookt kan worden in soepen etc.





Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Fritilla

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Kapucijner

Pisum sativum

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: juni - augustus

Beschrijving: Kapucijners komen oorspronkelijk uit Turkije. De hoekige licht- tot donkerbruine erwten worden in ons land gedroogd veel gegeten. Verse kapucijners zijn lichter verteerbaar dan de gedroogde kapucijner.





Er zijn rassen met langstro (rijs- of klimerwten) en met kortstro.

Langstro rassen moeten aan gaas of rijshout geteeld worden. Een ras dat veel door de amateurtuinder wordt gebruikt is de 'Blauwschokker'.
Kortstro rassen worden in de landbouw gebruikt voor de verse consumptie. In 2003 was er bijna 700 hectare in Nederland. De teelt vindt hoofdzakelijk plaats in Zeeland. Het ras 'Solido' wordt hiervoor gebruikt. Het ras is zogenaamd semi-bladloos en is weinig vatbaar voor topvergeling. Bij dit ras is een gedeelte van de bladeren omgevormd tot ranken, waardoor het gewas opener is en er minder ziekten op treden.

De blauwpaarse peulen van de kapucijners geven bij het schoonmaken een blauwe sap af die diep in de poriën dringt en moeilijk is af te wassen. Draag daarom keukenhandschoenen bij het doppen van kapucijners. Open de peulen door met twee duimen op de bolle kant van de peul te drukken. Trek met de duimnagel de peul langs de middennaad verder open. Duw met de duim de zaden uit de peul in de pan. Spoel ze af met water. Kook ze in weinig water met iets zout in ongeveer 10 minuten beetgaar. Kook eventueel een takje bonenkruid mee, dit geeft een extra aroma aan verse peulvruchten en schijnt de verteerbaarheid van het schilletje te bevorderen. Giet de verse peulvruchten af en schud er een klontje boter door.

Meer informatie http://nl.wikipedia.org/wiki/Kapucijner

:

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Kardoen

Cynara cardunculus

Plant familie:	Asteraceae (Composietenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, verwerkt eetbaar,
Bloeitijd:	augustus - september
Oogsttijd:	juli - augustus
Beschrijving:	Kardoen is een distel, verwant aan de artisjok. Het is een heel oude, meerjarige groente uit het Middellandse Zeegebied. De gebleekte bladribben kunnen gekookt gegeten worden. De fraaie artisjokachtige bloemen, zijn echter ook eetbaar (bereiden als artisjok). Een deel van de plant kan ook gebruikt worden als stremsel voor vegetarische kazen. Zaaien vanaf eind mei in de volle grond.
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Kardoen
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/



Karwij

Carum carvi

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: Karwij (Carum carvi) is een tweejarige plant die behoort tot de schermbloemenfamilie (Apiaceae of Umbelliferae). De plant komt in het wild voor in West-Azië, Europa en Noord-Afrika, waar hij in weilanden, bermen en op dijken groeit. De plant wordt ook wel echte karwij genoemd. De plant wordt 30-60 cm hoog en heeft fijne, langwerpig-eironde, dubbelgeveerde bladeren. De plant vormt een penwortel.
Witte en roze bloemen







Karwij bloeit in mei en juni. De bloemschermen zijn samengestelde schermen die bestaan uit vijf tot zestien stralen, waarop groepjes kleine, wit tot roze, bloemen zitten. Aan de schermen zitten nul tot drie omwindselbladen en -blaadjes. De vrucht is een tweedelige splitvrucht.
De zaadjes zijn 3-4 mm lang en ei- tot halvemaanvormig, en hebben een prettig kruidig aroma, afkomstig uit vooral carvon en limoneen. Ook in Nederland wordt karwijzaad geproduceerd, naar beweerd wordt van erg hoge kwaliteit. Het overgrote deel van de productie wordt naar Duitsland en Oostenrijk geëxporteerd.

Als medicinaal kruid wordt karwijzaad (Fructus Carvi) onder andere aanbevolen bij maagklachten (winderigheid, opgeblazen gevoel, krampen); ook schijnt het de eetlust - maar ook de menstruatie - te bevorderen.

Karwij wordt vaak verward met komijn, deels vanwege de grote overeenkomst in smaak en uiterlijk, maar ook doordat de namen in veel talen grote overeenkomst vertonen. Veel (online) woordenboeken vertalen de namen dan ook domweg verkeerd of beide als hetzelfde. In Nederland wordt karwijzaad ook wel 'wilde komijn' genoemd. Karwijzaad is licht gebogen, terwijl komijnzaden recht zijn. Door de overeenkomst in smaak (warm,

kruidig, anijsachtig) zijn beide kruiden in gerechten wel als vervanger voor elkaar te gebruiken, maar de smaak van karwij is grofweg dubbel zo sterk als van komijn, en daarom moet karwij in ongeveer de halve hoeveelheden van komijn worden toegepast. Afgezien van de sterkte van de smaak is karwij iets scherper, terwijl komijn wat bitterder is.

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Karwij
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Katakuri

Erythronium japonicum

Plant familie: Liliaceae (Leliefamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: maart - april

Oogsttijd: oktober - februari

Beschrijving: Katakuri ook wel Japanse hondstand, is een meerjarige leliesoort die van origine voorkomt in Japan, Korea en het noordoosten van China. De bol vormt een bron van zetmeel wat 'katakuri-ko' wordt genoemd. Het wordt hier gebruikt voor diverse doeleinden, o.a. in bakwaren en als een verdikker van soep.De bol is ongeveer 1 cm breed en 6 cm lang.



Een andere eetbare leliesoort uit dit geslacht die van nature voorkomt in het oosten van Noord-Amerika en geel is van kleur staat in de Plants for a Future database onder de naam: Erythronium americanum



Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Erythron

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Kerspruim

Prunus cerasifera

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: maart - april

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: De kerspruim is inheems van de Balkan tot Midden-Azië. In Midden-Europa wordt de soort aangeplant vanwege de eetbare vruchten. Mogelijk is de gekweekte pruim een hybride van de kerspruim met de sleedoorn. Ook werd deze boom in Nederland veel gebruikt maar is langzaam uit de gratie geraakt. Op het moment maakt de boom echter een comeback. Krerspruimen horen net als pruimen en mirabellen tot de Prunus familie en het is daarom leuk voor de varieteit om van alle een paar bomen aan te planten in de permacultuurtuin. Dit zorgt voor belangrijke diversiteit in de tuin.



De ondersoort prunus cerasifera divaricata wordt specifiek door de plants for a future database genoemd.



In deze database staan de best eetbare prunus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare prunus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke prunus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://www.gelderlander.nl/voorpagina/maasenwaal/a

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Kiwi

Actinidia deliciosa

Plant familie: Actinidiaceae

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: november

Beschrijving: De gewone kiwi komt van nature in China en Japan voor. De meeste kiwirassen zijn tweehuizig, enkele rassen zijn eenhuizig, tweeslachtig en zelfbestuivend. Bij deze zelfbestuivers hoeft geen mannelijke bestuiver te worden aangeplant, hoewel een extra bestuiver meestal grotere vructen en meer oogstzekerheid geeft. Plant voor een goede bestuiving minimaal een mannelijke plant op 6-9 vrouwelijke planten. De mannelijke planten geven geen vruchten. De eerste bloemen verschijenen pas ruim 4-5 jaar na het planten en het duurt dus ook even voordat je van een kiwi kunt oogsten. Maar als het een keer zo ver is kan elk jaar op een heerlijke oogst worden gerekend. Kiwiplanten zijn gedeeltelijk winterhard. De mini kiwi daarentegen is volledig winterhard en geeft sneller vruchten. De vruchten zijn echter wel kleiner. Als u mannelijke kiwi planten heeft kunnen deze zowel gewone als mini kiwi`s bevruchten.





Wil je zelf een bijzondere kiwi in de tuin neem dan even contact op met kiwi-expert Christian de Kezel via (kiwifruit@skynet.be)

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Kiwi_%28fruit%29

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Kleefkruid

Galium aparine

Plant familie: Rubiaceae (Sterbladigenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: mei - december

Beschrijving: Een verspreid groeiende, stoppelige, eenjarige plant van 50-180 cm hoog met vierkante stengels.
Bladeren: smal, puntig, in kransen van 6-8, bedekt met piepkleine, naar beneden wijzende stekeltjes.
Bloemen: onopvallend wit of groenwit.
De naam kleefkruid is heel toepasselijk, want de plant blijft overal aan vast kleven. Die eigenschappen verdwijnen echter, als de plant enkele seconden in kokend water is ondergedompeld.
Vanaf het voorjaar tot het eind van het jaar, zelfs bij sneeuw en vorst, kan de plant geplukt worden.
Kort gekookt of gestoomd, voordat de harde ronde zaadjes verschijnen, is de plant eetbaar, alhowel wel wat draderig. De jonge scheuten kunnen in soep en pasteitjes worden gebruikt. De zaadjes worden ook wel geroosterd en als koffie gebruikt.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/kleefkruid.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.degodin.nl/

Kleine lisdodde

Typha angustifolia

Plant familie: Typhaceae (Lisdoddefamilie)

Plantenlaag: Waterplanten

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: De plant komt voor langs oevers, op drijftillen en in rietlanden en is geschikt om in een middelgrote of grote vijver te planten. De plant wordt 2 a 3m hoog. De plant eist zon en een natte bodem, kan in het water groeien.



De wortels kun je rauw of gekookt eten als aardappel, of verwerkt tot een zoete stroop. Je kunt ze ook drogen om te vermalen tot meel die bruikbaar is als binder voor soepen of toegevoegd aan musli. Het meel is rijk aan proteïne en kan gebruikt worden om koekjes te bakken. Jonge scheuten in de lente zijn rauw of gekookt eetbaar. De basis van de stengel kun je rauw of gekookt eten, verwijder wel de buitenste delen. Jonge bloeiende stengels kun je rauw of gekookt of verwerkt tot soep eten. Het zaad is klein en lastig te oogsten maar heeft een plezierige nootachtige smaak als je het roostert. Hoewel de zaden klein zijn kun je er eetbare olie van persen. Het stuifmeel kun je rauw of gekookt eten, een goede toevoeging voor meel. Je kunt ook de jonge bloemen eten, een makkelijke manier om het proteïne rijke stuifmeel te oogsten.



Naast de grote en kleine Lisdodde die in deze database staan zijn er nog twee andere soorten die geschikt zijn voor het Nederlandse klimaat volgens de Plants for a Future Database. Dit zijn: Typha domingensis en Typha laxmannii.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Kleine_lisdodde

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Kleine pimpernel

Sanguisorba minor

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,
Bloeitijd:	mei - september
Oogsttijd:	april - oktober
Beschrijving:	Vaste plant met een bebladerde bloeistengel, 10-90 cm hoog. Blad: rozet van geveerde wortelbladen. Bloemen: groenig, dicht opeen in bol- of eironde bloeiwaijzen van 10-30 cm lang. Ze hebben 4 kelkbladen, maar geen kroonbladen. Het blad wordt vooral gebruikt in salades en hebben een zachte komkommersmaak. Maar je kan het natuurlijk ook gebruiken in soepen, sauzens of stoofschotels. De plant is vaak groenblijvend, dus dan het hele jaar te oogsten. Ook de grote pimpernel, Sanguisorba officinalis is eetbaar, al is deze aanzienlijk minder goed eetbaar dan de kleine pimpernel.
Meer informatie :	http://wilde-planten.nl/kleine%20pimpernel.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/



Kleine veenbes

Vaccinium oxycoccos

Plant familie: Ericaceae (Heidefamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: De Kleine veenbes (Vaccinium oxycoccos, synoniem: Oxycoccus palustris) komt voor op het noordelijk halfrond in gebieden met een koel klimaat. Het is een kruipende of overhangende plant met dunne stengels, die in Drenthe vrij zeldzaam en in de Achterhoek, het oosten van Noord-Brabant en Limburg zeldzaam is. De kleine veenbes staat op de Belgische Rode lijst van planten als zeldzaam tot zeer zeldzaam.





De plant wordt 15-50 cm hoog. De bladeren zijn 4-8 mm lang en hebben een omgerolde rand. De onderkant is blauwgroen. De kleine veenbes bloeit in Nederland in mei en juni met één tot vier roze bloemen in een bloemtros. De bloemkroon is teruggeslagen, waardoor de fijnbehaarde paarse stampers duidelijk zichtbaar zijn. De eetbare bes is rood, soms wit en smaakt iets friszuur.

De kleine veenbes groeit tussen het veenmos in levend hoogveen en in heidevennen.

In deze database staan de best eetbare vaccinium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare vaccinium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke vaccinium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Kleine_veenbes

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Kleine veldkers

Cardamine hirsuta

Plant familie:	Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,
Bloeitijd:	februari - juli
Oogsttijd:	februari - juli
Beschrijving:	Eenjarige plant van 5-25 cm hoog. Bladeren: samengesteld, als de kers. Bloemen: wit, klein, in vertakte trosjes. Het is een van de vroegst eetbare kruiden en kan al vroeg in het jaar geplukt worden. De gehele plant kan gegeten worden en heeft een prettig zoete, mild peperige smaak. Hij kan verwerkt worden in salades, is een goede vervanger van waterkers en gaat heel goed samen met roomkaas.



Meer informatie :	http://wilde-planten.nl/kleine%20veldkers.htm
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website hier? Neem contact met ons op./

Kliswortel

Arctium lappa

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig, ?njarig,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: juni - september

Beschrijving: Kliswortel of Grote Klit is van oorsprong een oud Europees gewas, maar wordt nu voornamelijk in Japan gegeten. In veel europese landen groeit de plant nog steeds in het wild. In Duitsland maken kinderen grote bollen van de bloemhoofden, die als klittenband aan elkaar plakken. Vandaar ook de naam Grote Klit.



Zaaien in maart tot juni. Het zaad eerst in water weken, uitzaaien en bedekken met 1 centimeter aarde. Maak de grond eerst goed los vanwege de diepe beworteling. Dit oogst straks ook een stuk makkelijker. De oogst geeft in juni tot september, afhankelijk van de zaaitijd, een lange bruine wortel. Circa 6 maanden na het zaaien verhouten de wortels, dus uiterlijk na 5 of 6 maanden oogsten. Het jaar na het zaaien schiet de klis in de bloei. De bloemen zijn distel-achtig, mooi en worden druk bezocht door hommels en vlinders.



In de tweede helft van de 20e eeuw nam het gebruik van de kliswortel in de keuken toe. In Japanse gerechten wordt het gecombineerd met sojasaus, suiker en sesamolie. In Kyoto wordt de wortel gebruikt als snack, te vergelijken met patat. Ze kunnen net als asperges worden gegeten.
In het wild groeit deze plant vooral aan bosranden.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Kluwenklokje

Campanula glomerata

Plant familie: Campanulaceae (Klokjesfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: bloemen, vers eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: juni - oktober

Oogsttijd: juni - oktober

Beschrijving: In het Nederlands heet de Campanula glomerata het Kluwenklokje, in het Fries: Bondelklokje.





Het kluwenklokje groeit in het wild in het rivierengebied en Zuid-Limburg, komt daar heel zelden voor en staat op de rode lijst van bedreigde plantensoorten. Deze plant is ook gecultiveerd.

Verschijning

Het kluwenklokje is 30 tot 90 cm hoog en is een overblijvende plant. Het heeft een wortelstok en rechtopstaande bloeisstengels. De baderen zijn kort behaard, de onderste met een lange steel, rond of hartvormig, gekarteld, stengelbladeren vaak smaller, een korte steel of zonder steel en dan de stengel voor de helft omvattend. De bloemen zijn dichte eindelingse kluwen, daaronder soms nog enkele bloemen, trechter- tot klokvormig, helderblauw, soms lichter blauw of wit, naar boven gericht, 1½ tot 3 cm, kelkslippen langwerpig, spits. De vuchten zij doosvruchten rechtop, behaard.

De bloemen zijn zelfbevruchtend.

Biotoop
Bodem: Zonnige, soms licht beschaduwde plaatsen op matig droge tot vaak vochtige, matig voedselrijke, kalkhoudende en humushoudende grond (lemig zand, leem, zavel, mergel en stenige plaatsen).
Groeiplaatsen: Bermen, kalkgrasland, iets ruderale plaatsen, rivierdijken, zandige ruggen in uiterwaarden en bosranden, struweel, soms in lichte bossen.

Het kluwenklokje is waardplant voor de boksbaardvlinder (*Amphipyra tragopoginis*), de zwartvlekdwergspanner (*Eupithecia centaureata*) en

de klokjesdwergspanner (*Eupithecia denotata*).

Gebruik
De bloemen van het Kluwenklokje zijn eetbaar en staan vrolijk in salades. Er is geen geneeskruidige werking bekend van deze bloem.

Er zijn verschillende andere eetbare Campanula soorten. De Plants for a Future database geeft de volgende soorten:

Campanula cochleariifolia

Campanula fenestrellata

Campanula persicifolia

Campanula poscharskyana

Campanula punctata

Campanula takesimana

Meer informatie : http://www.kuleuven-kortrijk.be/bioweb/?lang=nl&de

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Knoflook

Allium sativum

Plant familie: Alliaceae (Lookfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: oktober

Beschrijving: Vaste plant met stengels tot 100 cm hoog.
Blad: tot 60 cm lang, plat en grasachtig.
Bloem: wit, rose of paars scherm en vele broedbolletjes.
Bollen 3-6 cm, opgebouwd uit 5-15 teentjes, omgeven door papierachtig omhulsel.
De bol als keukenkruid, zowel vers als gedroogd , is alom bekend, in verlerlei gerechten toegepast.
Het heeft antiseptische, antibiotische en zuiverende eigenschappen, zowel voor de mens als de grond.



In deze database staan de best eetbare allium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare allium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke allium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Knoflook

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Knoflookmosterd

Peltaria alliacea

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: januari - november

Beschrijving: De knoflook mosterd is zoals de naam al aangeeft een mosterdsoort wat zich kenmerkt door de pittige smaak van het blad. In dit geval een kruising tussen knoflook en mosterd. De plant komt van origine in Oost-Europa voor en wordt tot 30 cm hoog.



De bladeren kunnen rauw en gekookt worden gegeten. Een pittige aanvulling op een salade. De bladeren kunnen bijna het hele jaar geoogst worden. In de winter smaken de bladeren het minst bitter. In de zomer als de plant bloeit verliest het het blad voor ongeveer twee maanden. Het wegsnoeien van de bloeiende stengels zorgt voor een nieuwe groene groei van bladeren. De bloemen kunnen ook rauw gegeten worden in bijvoorbeeld een salade.



Een eetbaar familielid wat door de Plants for the Future Database wordt aangegeven is: Peltaria turkmena. Deze groeit van nature in West-Azië.

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Peltaria

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Knolcapucien

Tropaeolum tuberosus

Plant familie: Tropaeolaceae

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, ?njarig,

Bloeitijd: juni - oktober

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: De knolcapucien groeit in zuid amerika (waar deze Mashua genoemd wordt) tegen de hellingen van de Andes en is een familielid van de Oostindische kers. Hij klimt tot 2 meter hoog en is in staat om zich met zijn bladstelen zich overal aan vast te hechten.
De planten vormen vanaf half oktober tot half november peervormige knollen van 5 tot 12 cm lang. De knollen hebben paarsachtige inkepingen en moeten voor de eerste echte vorst geoogst worden en bewaard worden in vochtig zand, net als de Topinamboer oftewel de aardpeer. Naast de knol is ook het blad van de knolcapucien uitstekend eetbaar en kan in allerlei salades verwerkt worden.
De plant heeft verder de positieve eigenschap zeer resistent te zijn tegen ziektes en insecten. Het bevat stoffen die tegen nematoden, bacterien en insecten werken en wordt daarom in Zuid Amerika soms ook als pestafweer tussen gewone aardappelen geplant. In hoeverre de plant ook slakresistent is zoals het nichtje de Oostindische kers moet nog blijken.
Verder lijkt het erop dat het grote koolwitje door deze plant aangetrokken wordt en graag haar rupsen hierop afzet.





Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Tropaeolum

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Knolkervel

Chaerophyllum bulbosum

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig, ?njarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Ondanks de naam is er geen enkele verwandtschap met kervel. Tot het begin van de 19e eeuw werd knolkervel in Europa nog veel verbouwd. 'Gemaksgroenten' hebben 'm in de vergetelheid doen raken.





Teelt: Zaaien in het najaar of met de pot even het vriesvak in - het is namelijk een koude-kiemer, die even vorst moet hebben, om te ontkiemen (niet bij min 18, hoor, min 6 is al genoeg. Een paar dagen, want anders verdrogen de zaden). Oogst de korte dikke penwortel 8 tot 9 maanden na het zaaien. Het blad doet wel aan kervel denken. Waarschijnlijk zorgde dit voor de naam.

Smaak: De knolkervel smaakt dus niet naar kervel, maar heeft een zachtzoete naar kastanje neigende smaak.

In de keuken: Knolkervel is zeer geschikt, om er een lekkere puree van te maken. In combinatie met een (vlees-)stoofschotel een ware delicatesse. De knollen wassen, in stukken snijden en gaar koken met een beetje zout in ca. 15 minuten. Daarna pureren, scheutje melk erdoor roeren en een klontje boter.

Meer informatie : http://www.leylant.com/knolkervel.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Knolraap

Brassica rapa

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, ?njarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: Knolraap, ook meiraap, meiknolletje, knol of raap genoemd (Brassica rapa) is een oude groente die in Nederland vrijwel alleen nog door de amateurtuinder en in de biologische landbouw geteeld wordt, maar bijvoorbeeld in België en Frankrijk heel gewoon is. Knolrapen worden vers gegeten en kunnen ook in salades gebruikt worden. Knolrapen moeten niet verward worden met koolraap. Sommige rassen van knolraap kunnen uitgroeien tot een gewicht van ruim 1 kg.





De naam "meiraap" duidt op het feit dat de knolraap alleen in het voorjaar geteeld wordt, omdat de plant niet winterhard is. De stoppelknol is ook een knolraap, die vroeger veel na de graanoogst gezaaid werd en aan het vee wordt gevoerd. Bij stoppelknollen zijn er rassen met en zonder knol.

Knolrapen werden al geteeld door de Romeinen en de Oude Grieken. De domesticatie heeft waarschijnlijk plaatsgevonden in Afghanistan, Pakistan en het Middellandse Zeegebied.

De knol vormt zich bovenin de penwortel en in de stengel onder de laagste bladeren, en is daarmee iets tussen wortelknol en stengelknol in. De rest van de penwortel is dun en 10 of meer cm lang.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Knolraap

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Knolselderij

Apium graveolens rapaceum

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, ?njarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: Knolselderij (*Apium graveolens* var. *rapaceum*) is de verdikte wortel van de selderplant. De knol heeft een lichtpaarse tot witte of gele kleur. Van binnen is de knolselderij romig wit. De knollen voor industriële verwerking moeten groter zijn dan die voor verse consumptie. Hoewel knolselderij voor de knol geteeld wordt, kunnen de bladeren ook gegeten worden. Vaak wordt in het vroege voorjaar knolselderij met een toefje loof in de handel gebracht.



De langloofrassen worden op zaaibed eind februari tot half maart gezaaid en half mei tot begin juni uitgeplant. Het zaad moet zeer oppervlakkig gezaaid worden omdat knolselderijzaad alleen kiemt onder invloed van licht; het is een zogenaamde lichtkiemer. Voor de kortloofrassen is dit half maart tot begin april, respectievelijk eind mei tot half juni. De oogst vindt plaats van eind oktober tot half november.



In stukken gesneden is knolselderij heel lekker met name in de erwtensoep. Ook voor het trekken van bouillon is hij heel geschikt. De smaak van de knol is milder dan die van de bladeren van de snijselderij. Uiteraard kun je de jonge bladeren van de knol-variant ook best net als die van de andere variant in de soep gebruiken. Sowieso zijn de jonge bladeren altijd veel zachter en veel eetbaarder. Knol- en snijselderij overleven milde winters, maar vormen in het tweede jaar een bloemstengel en sterven daarna af. Er moet dus ieder jaar opnieuw gezaaid worden.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Komijn

Cuminum cyminum

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Komijn of comino is afkomstig uit Iran, Syrië, India en Turkije. De plant groeit het best in een zanderige, gedraineerde bodem en in een gebied met een warm klimaat, zoals aan de kust van het Middellandse Zeegebied, waar het kruid aangetroffen kan worden. Een warm klimaat is echter geen vereiste.



De zaadjes worden toegepast als specerij met een lichte nootsmaak. De plant zelf heeft dunne stengels die tot 30 cm lang kunnen worden en lila of witte bloemen hebben. Vooral de zaadjes van komijn worden gebruikt. Deze hebben een sterk aroma dat zich beter ontwikkelt als ze voor gebruik even in een droge pan geroosterd en stukgewreven worden. Naast de geur en de kleur speelt ook het oliegehalte van komijn een rol: hoe groter het oliegehalte, hoe beter de kwaliteit. Er wordt onderscheid gemaakt tussen:

* Safed: deze is het meeste bekend en is wit van kleur
* Kala: deze soort heeft een peperachtige smaak



De recepten waarin komijn gebruikt wordt zijn erg gevarieerd. In Nederland en Vlaanderen maakt men komijnekaas, in India, Griekenland en Turkije is komijn een onderdeel van kerrie en kip tandoori, en in Noord-Afrika kruidt men er tajines en couscous mee. In Turkije wordt het ook gebruikt in çörek. In Spanje wordt komijn in chorizo gedaan. In Mexico maakt het deel uit van de chili con carne en in Duitsland gebruikt men komijn samen met karwij in de likeur Kummel.

* De Romeinen gebruikten komijn in plaats van peper. Daarnaast gebruikten zij gemalen komijn als broodbeleg en in liefdesdrankjes, omdat ze ervan overtuigd waren dat het gebruik ervan zorgde voor een trouwe partner.



In Nederland is gemalen komijnzaad ook wel bekend als 'djinten' of 'djintan', een verbastering (of

oude schrijfwijze) van de Indonesische naam voor komijn '''jintan'''.

Komijn wordt vaak verward met karwijzaad. Er zijn grote overeenkomsten in uiterlijk en smaak en ook overeenkomsten in (anderstalige) benamingen zorgen voor verwarring. In gerechten kunnen beide als vervanger voor elkaar dienen, maar karwijzaad is sterker van smaak en moet daarom voorzichtiger gebruikt worden (ongeveer half zoveel als komijn). Karwijzaad is iets krom en scherper van smaak, terwijl komijnzaad recht is en bitterder.

Meer informatie :	http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cuminum%
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/

Komkommer

Cucumis sativus

Plant familie: Cucurbitaceae (Komkommerfamilie)

Plantenlaag: Bodemkruipers

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: De komkommer is een vrucht die in Nederland en België vooral rauw als salade wordt gegeten, en daarom ook wel als groente wordt beschouwd. Maar de komkommer behoort in feite tot de vruchtsoort Cucumis sativus, die al meer dan 3000 jaar gekweekt wordt. Ze hoort dus tot dezelfde familie als de meloen (Cucumis melo) en tot hetzelfde geslacht als de courgette (Cucurbita pepo). Het zijn warmteminnende planten en ze groeien in Nederland en België het beste onder glas in kassen. De komkommerplant is eenjarig. Aan één stengel kunnen tientallen komkommers groeien. De tegenwoordig gekweekte komkommer heeft alleen maar vrouwelijke bloemen, waar zonder bevruchting of bestuiving de komkommer uit groeit. De gele en witte komkommer hebben wel vrouwelijke en mannelijke bloemen.





De plant heeft grote bladeren, die over de vruchten heen groeien. De plant is een klimplant met hechtranken, maar kan ook horizontaal groeiend op de grond geteeld worden. Voordat er kassen waren werden de komkommers op broeiveuren onder platglas geteeld. Later werd het platte glas rechtop gezet en vormde zo een kas. In de glastuinbouw worden de planten langs binddraad omhoog geleid. In Nederland en België is de komkommer door de teelt in verwarmde kassen tegenwoordig (sinds ongeveer 1960) het gehele jaar verkrijgbaar. In deze kassen groeien de komkommers nadat ze gebloeid hebben in ongeveer 10 tot 14 dagen uit naar een volledige komkommer, dus van een komkommer van minder dan 50 gram naar een komkommer van tussen de 400 en 450 gram. Om jaarrond te kunnen leveren worden er twee tot drie teelten per jaar geplant en geoogst in de glastuinbouw.

De vrucht wordt geoogst als deze nog donkergroen is. Een rijpe vrucht verkleurt naar geelgroen.

Doordat de vrucht isDe komkommer is een vrucht die in Nederland en België vooral rauw als salade wordt gegeten, en daarom ook wel als groente wordt beschouwd. Maar de komkommer behoort in feite tot de vruchtsoort Cucumis sativus, die al meer dan 3000 jaar gekweekt wordt. Ze hoort dus tot dezelfde familie als de meloen (Cucumis melo) en tot hetzelfde geslacht als de courgette (Cucurbita pepo). Het zijn warmteminnende planten en ze groeien in Nederland en België het beste onder glas in kassen. De komkommerplant is eenjarig. Aan één stengel kunnen tientallen komkommers groeien. De tegenwoordig gekweekte komkommer heeft alleen maar vrouwelijke bloemen, waar zonder bevruchting of bestuiving de komkommer uit groeit. De gele en witte komkommer hebben wel vrouwelijke en mannelijke bloemen.

De plant heeft grote bladeren, die over de vruchten heen groeien. De plant is een klimplant met hechtranken, maar kan ook horizontaal groeiend op de grond geteeld worden. Voordat er kassen waren werden de komkommers op broeiveuren onder platglas geteeld. Later werd het platte glas rechtop gezet en vormde zo een kas. In de glastuinbouw worden de planten langs binddraad omhoog geleid. In Nederland en België is de komkommer door de teelt in verwarmde kassen tegenwoordig (sinds ongeveer 1960) het gehele jaar verkrijgbaar. In deze kassen groeien de komkommers nadat ze gebloeid hebben in ongeveer 10 tot 14 dagen uit naar een volledige komkommer, dus van een komkommer van minder dan 50 gram naar een komkommer van tussen de 400 en 450 gram. Om jaarrond te kunnen leveren worden er twee tot drie teelten per jaar geplant en geoogst in de glastuinbouw. (Zie ook: Biologische zaaitabel)

De vrucht wordt geoogst als deze nog donkergroen is. Een rijpe vrucht verkleurt naar geelgroen. De vrucht is parthenocarp wat betekend dat er geen zaden worden gevormd, soms zijn echter nog wel rudimentaire zaden aan de zaadlijsten te zien.

De vruchten die in Nederland en België gegeten worden zijn in de regel 35 tot 39 centimeter lang en 5 cm in diameter met een gewicht van 350 tot 450 gram. Kleinere komkommers, de zogenaamde minikomkommers, komen echter ook voor, vooral in Engeland. Deze komkommers zijn 14 - 18 cm lang met een gewicht van 110 - 130 gram. Er bestaat een gele en een witte variant. In de omgeving van Utrecht zijn nog lang de gele komkommers onder platglas geteeld. Door verdwijning van het platte glas en doordat de gele komkommer niet bittervrij is, is deze teelt verdwenen., worden er geen zaden

gevormd, soms zijn echter nog wel rudimentaire zaden aan de zaadlijsten te zien.

De vruchten die in Nederland en België gegeten worden zijn in de regel 35 tot 39 centimeter lang en 5 cm in diameter met een gewicht van 350 tot 450 gram. Kleinere komkommers, de zogenaamde minikomkommers, komen echter ook voor, vooral in Engeland. Deze komkommers zijn 14 - 18 cm lang met een gewicht van 110 - 130 gram. Er bestaat een gele en een witte variant. In de omgeving van Utrecht zijn nog lang de gele komkommers onder platglas geteeld. Door verdwijning van het platte glas en doordat de gele komkommer niet bittervrij is, is deze teelt verdwenen.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Komkommerkruid

Borago officinalis

Plant familie: Boraginaceae (Ruwbladigenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - september

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: Rechtopstaande, ruwharige, eenjarigeplant, 15-70 cm hoog, zichzelf uitzaaiend.
Bladeren: gesteelde wortelbladeren, bovenste bladeren steelloos en stengelomvattend.
Bloemen: korenblauw, 20-25 cm, met 5 omgebogen, gepunte kroonlobben.
Het jonge blad wordt rauw gegeten in salades; het heeft een komkommerachtige smaak. De bloemen kunnen ook gegeten worden en zijn heel decoratief; ze worden ook gebruikt in dranken.
Thee van dit kruid wordt vanouds gebruikt, tegen hoest, depressie, reuma en nierontstekingen.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Bernagie

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Komkommerwortel

Medeola virginiana

Plant familie: Melanthiaceae (E?besfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, ?njarig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: oktobober - november

Beschrijving: De komkommerwortel komt van origine uit het oosten van Noord-Amerika. De plant groeit op rijke bosgrond en aan de randen van moerassige gebieden. De wortel wordt tot 8 cm lang en smaakt naar komkommer. Deze kan zowel rauw als gekookt gegeten worden.





Meer informatie : http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mede

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Konings oesterzwam

Pleurotus eringii

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: september - december

Beschrijving: De Konings oesterzwam, ook wel duinvoetje genoemd, is een eetbare paddenstoel die van nature voorkomt in Midden-Europa, het Midden-Oosten en het noorden van Afrika. Het is de grootste paddestoelen soort in zijn geslacht. Ze hebben een stevige vleesachtige witte steel en een lichte grijsbruine hoed. De paddestoelen groeien in trossen, zijn erg decoratief en smakelijk en kunnen goed bewaard worden. De paddestoelen worden inmiddels op verschillende plaatsen commercieel geteeld en u kunt ze zelf thuis ook opkweken op bijvoorbeeld kweekpaketten om zelf paddestoelen te kweken. Deze kweekpaketten zijn zakken zaagsel van 4 kilo doorgroeid met schimmeldraden van een bepaalde soort. En kunnen bij ondergenoemde website besteld worden.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Pleurotus_eringii

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Koningsnoot

Carya laciniosa

Plant familie: Juglandaceae (Okkernootfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: september - december

Beschrijving: De konigsnoot (Shellbark Hickory in het Engels) is goed winterhard en houdt van vochtige bodems. De noten smaken zoet en zijn lekker maar moeilijk te kraken. De oogst van de bomen is goed. Het hout is hard, zwaar, sterk en flexibel waardoor het ideaal is om gereedschappen van te maken.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Carya_laciniosa

Verkrijgbaar bij : ///////Uw website hier? Neem contact met ons op.

Koolraap

Brassica napobrassica

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, ?njarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: Koolraap is een groente die hoort bij het geslacht kool uit de Kruisbloemenfamilie (Brassicaceae). Ook het jonge blad wordt gegegeten onder de naam snijmoes of snijkool. Koolraap werd vroeger zowel voor veevoer als voor consumptie verbouwd. Tegenwoordig wordt koolraap nog weinig meer gegeten en is het een van de zogenaamde vergeten groenten.





Koolraap is waarschijnlijk ontstaan uit een kruising tussen kool (Brassica oleracea) en knolraap (Brassica rapa) (ook meiraap of meiknolletje genoemd) en wordt vaak met de laatste verward. Dit komt niet alleen doordat de koolraap vaak knolraap genoémd wordt (ook Van Dale erkent dit woordgebruik) maar ook doordat sommige rassen knol- of meiraap erg op koolraap lijken. Om de verwarring nog groter te maken worden beide soorten ook wel kortweg raap genoemd.

Koolraap wordt zowel ter plaatse gezaaid als uitgeplant en kan op alle grondsoorten worden geteeld, maar het beste op lichte kleigrond. Koolrapen worden in de regel begin juni ter plaatse gezaaid, omdat vroeger zaaien houtige knollen geeft. Voor uitplanten wordt eind mei/begin juni buiten op zaaibed gezaaid en 6 tot 8 weken later uitgeplant. Te diep planten geeft een minder mooie knolvorm. In oktober/november worden de 1,5 kilo zware knollen geoogst. De knollen kunnen bij 1°C tot zes maanden bewaard worden.

Koolraap smaakt iets zoet en kunt u gekookt of gestoofd eten. Snijd de koolraap in plakken en vervolgens in reepjes of blokjes. Kook de koolraap met weinig water in 20 minuten gaar. Giet de koolraap af en breng eventueel op smaak met nootmuskaat of suiker. Het jonge blad kan vers en

gekookt worden gegeten.

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Koolraap
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Koolrabi

Brassica oleracea gongylodes

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juli - oktober

Beschrijving: Koolrabi (*Brassica oleracea* convar. *acephala* alef. var. *gongylodes*) is een groente die vermoedelijk uit Noord-Europa stamt. Het is een van de vele teelvormen van kool die bestaat uit een kruising van wilde kool en wilde witte biet.
Koolrabi hoort tot de grote koolfamilie maar is eigenlijk een stengelgroente. Koolrabi ontwikkelt zich niet uit de bloem of uit de bladeren, maar uit het gedeelte van de wortelknol dat boven de grond groeit. In tegenstelling tot koolraap dat onder de grond de knol vormt. De stengel van de koolrabi groeit uit tot een dikke, platte knol. We kunnen zowel witte- als blauwe koolrabi onderscheiden die overigens niet verschillen van smaak.





De koolrabi heeft behoefte aan een voedingsrijke en vochtige boden en hij groeit het beste in een gematigd klimaat.

Teeltschema
Zomer: zaaien in april t/m begin juni, planten in mei t/m begin juli, oogsten in juli t/m begin september
Herfst: zaaien in juni/juli, planten in juli/augustus, oogsten in september/oktober

Kleine exemplaren kunnen in hun geheel gekookt worden. Grotere snijdt men in plakken of stukjes. Een kooktijd van 15 tot 20 minuten volstaat. Ook de bladeren kunnen gegeten worden. Ze worden op dezelfde manier bereid als spinazie.
Koken, stoven, frituren, roerbakken, blancheren of rauw serveren, het kan allemaal. Koolrabi wordt ook vaak gebruikt bij de bereiding van soepen. Rauwe koolrabi smaakt een beetje radijsachtig. De smaak van gekookte koolrabi doet wat aan bloemkool denken, maar dan pittiger.

Meer informatie http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

:

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Koriander

Coriandrum sativum

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: mei - september

Beschrijving: Koriander, ook wel coander of wantsenkruid genoemd, is afkomstig uit het Midden-Oosten en de landen rond de Middellandse Zee. Koriander was al bij de oude Egyptenaren bekend, in oude graven zijn zaden gevonden. Ook de oude Grieken en Romeinen hebben het gebruikt.
Waarschijnlijk is het door Romeinse troepen naar Midden-Europa gebracht. Door de wat onaangename geur is de naam afgeleid van het Griekse woord voor wants (een luis).



Koriander is een eenjarige plant met hoogte van 40 - 70 cm, die behoort tot de schermbloemige met heeft witte tot roodachtige bloemschermen. De stengels zijn stevig en geribd, het blad is een- tot drievoudig geveerd. Korianderblad lijkt erg op dat van bladpeterselie. De zaden zijn 2 - 6 mm groot en zijn klein, rond, geribbeld, groenbruin.
Het kruid heeft een lichte, kalkhoudende grond en een beschutte zonnige plaats nodig. Vanaf half april kan dun in rijen worden gezaaid. Korianderzaad kiemt naargelang de bodemwarmte in twee tot drie weken. Hoe warmer de grond, des te sneller zal het zaad ontkiemen. Na het zaaien moet het zaaibed rijkelijk worden begoten. Regelmatig moet onkruid worden verwijderd, want dit verstikt gemakkelijk het zaaigoed. Na het verschijnen van de plantjes is het nodig de grond steeds goed los te maken. Dit stimuleert de groei. Met bemesting - met bijvoorbeeld gedroogde koemestkorrels - kan na ± 3 weken na opkomst van de plantjes worden begonnen.



Zaden om te zaaien zijn te koop in tuincentra, zaden voor gebruik in de keuken zijn te koop bij toko's en veel supermarkten. Als vers kruid in potjes of bosjes op diverse markten en ook in veel supermarkten.
Het verse korianderblad heeft een andere, sterkere smaak dan peterselie. Vers korianderblad kan, net als peterselie, goed worden ingevroren. Wanneer het

wordt ontdooid, kan het enigszins donker kleuren. Het behoudt wel zijn smaak. Door het te drogen verliest het veel van zijn aroma. Korianderzaad heeft een wee-zoete, anijsachtige, licht pikant kruidige (een beetje sinaasappelachtige) smaak.
Het blad kan worden gebruikt in koolgerechten, rode bieten, wildsoepen en marinades. Een paar fijngehakte blaadjes toegevoegd aan beurre-blanc smaakt lekker bij gepocheerde vis. Het zaad, gemalen of gekneusd, kan worden verwerkt in bijvoorbeeld wildpaté, koekjes (speculaas), kerrieschotels en oosterse gerechten.

Gemalen korianderzaad (ketoembar) is een onderdeel van onder andere speculaaskruiden, kerriepoeder en inmaakkruiden (de hele zaden). Het zaad bevat etherische olie met corianderol. In India en China wordt het als medicijn gebruikt. Medicinaal werkt koriander tegen een opgeblazen gevoel, bevordert het de eetlust en de spijsvertering.

Meer informatie :	http://www.neerlandstuin.nl/planten/koriander.html
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Kornoelje

Cornus officinalis

Plant familie: Cornaceae (Kornoeljefamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: maart - april

Oogsttijd: september

Beschrijving: Dit is de Aziatische tegenhanger van de Gele kornoelje (Cornus mas), en komt van origine uit China. De struik kan tot 10 meter hoog worden. Een duidelijk verschil is dat de officinalis in alles grover is en een klein boompje vormt. De bast heeft een kleur variërend van grijs tot oranje en bruin. Deze schilfert veel sterker af dan van de Cornus mas. Bloeit gelig in de maanden maart en april en heeft in september en oktober mooie rode vruchten. In Japan waar de plant vrij veel wordt gekweekt worden de vruchten gegeten en ook medicinaal gebruikt. Levendige, roodbruine herfstkleur. Deze Kornoelje wordt in China al meer dan 2000 jaar gebruikt in de geneeskunde.





Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cornus%2

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Kraailook

Allium vineale

Plant familie: Alliaceae (Lookfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, inheems,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: Kraailook lijkt op bieslook. De bloemen of broedknolletjes zijn omgeven door een puntachtig vliesje, net een kabouterpuntmuts! Uit de broedknolletjes, die bovenaan de stengel groeien, komen weer jonge kraailookstengeltjes.
Kraailook houdt van een zonnige tot licht beschaduwde plek, op een droge tot vochtige, (matig) voedselrijke bodem. Het is een vrij algemeen voorkomende plant.
De stengels en de broedknolletjes, al dan niet met jonge stengeltjes, hebben een zalige ui-achtige smaak. Lekker in saldes en kruidenboters. Je kunt de broedknolletjes in je tuin strooien, eventueel licht bedekken met wat vochtige aarde.





In deze database staan de best eetbare allium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare allium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke allium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://wilde-planten.nl/kraailook.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Krentenboompje

Amelanchier

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, windkering, inheems, meerjarig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: juni - juli

Beschrijving: krentenboompje (*Amelanchier*) is een geslacht van ongeveer 25 soorten heesters uit de rozenfamilie. Het geslacht is inheems in de gematigde gebieden van het noordelijk halfrond. De meeste soorten komen voor in Noord-Amerika, enkele soorten komen in Europa en Azië voor. De naam Amelanchier is afgeleid van de amelanche, de Franse naam van het Europees krentenboompje.





Het krentenboompje is een breeduitgroeiende, bladverliezende struik die tot 12 meter hoog kan worden. In Nederland komen twee soorten in het wild voor op zandige gronden. Het Amerikaans krentenboompje (Amelanchier lamarckii) en het Drents krentenboompje (Amelanchier laevis). De eerstgenoemde komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika, maar komt daar nu niet meer voor en wordt sinds de 19e eeuw in Nederland aangeplant en is daarna verwilderd. Het Drents krentenboompje dankt de naam aan het feit dat deze vooral in Drenthe in het wild te vinden is.

De vruchten van het krentenboompje zijn eetbaar en rijk aan vitamine a. Ze kunnen ook tot jam verwerkt worden en zijn in trek bij verschillende soorten zangvogels. Daarnaast is deze struik door zijn vroege bloei een belangrijke voedselbron voor verschillende insecten in het voorjaar, vooral bijen. Sommige soorten verkleuren prachtig in de herfst. Vermenigvuldiging geschied door zaaien of het afsteken van worteluitlopers.

Kijk voor een overzicht van overige eetbare krentenboomsoorten in de plants for a future database.



Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Amelanchier
Verkrijgbaar bij :	http://www.fruittuin.com/

Kropsla

Lactuca sativa

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: maart - oktober

Beschrijving: Kropsla is wellicht de bekendste en populairste slasoort in Nederland. Kropsla wordt door kenners en fijnproevers ook wel botersla genoemd. Die naam dankt deze sla aan zijn boterzachte en kruidige smaak. Kropsla bestaat uit een dichte krop van grote, brede bladeren. De sappige groene bladeren omsluiten een zacht hart.
De kropsla verdwijnt steeds meer uit de winkels doordat de ijsbergsla veel beter houdbaar is (zowel in de winkel als in de koelkast).



Er is onderscheid tussen zomer- en wintersla. Dat betekent dat sla het hele jaar door te verkrijgen is. In een serre kan al eind februari begonnen worden, terwijl het binnen bij kamertemperatuur al op 1 februari kan. Om de zaadjes hun werk te laten doen is het verstandig om er voor te zorgen dat elk zaadje een centimeter ruimte krijgt. Het buiten uitplanten, dat pas in april mogelijk is, moet op een beschutte plaats plaatsvinden. Voorzaaien is dan al begin maart gedaan.

Als je van plan bent om de gehele zomer sla te oogsten, zaai je ook begin mei, juni, juli en augustus. Kies dan voor een licht beschaduwde plaats, vlotte aanvoer van extra vocht en een stukje vochthoudende grond. Frisse temperaturen, vruchtbare, vochthoudende grond en water zijn belangrijk. Zorg om schimmels te voorkomen voor ruimte en verluchting. Geef alleen water in de voormiddag en bij zonneschijn.

Teeltschema
Lente: zaaien in februari/maart, planten in maart/april, oogsten in eind mei t/m begin juli
Zomer + herfst: zaaien in april t/m augustus, planten in mei t/m begin september, oogsten in juli t/m oktober
Winter: zaaien in september, planten in oktober,

oogsten in maart/april

Kropsla is de traditionele basis voor een heerlijke salade en vormt van oudsher een uitstekende combinatie met gebakken aardappeltjes en biefstuk. Kropsla doet het eigenlijk goed bij iedere maaltijd. ‘s Ochtends en tussen de middag op een boterham of als gezond extraatjes tussen een belegd broodje. Maar ook heerlijk onder een plakje kaas of door een frisse maaltijdsalade.
De sla moet vers geoogst zijn, gespoeld, fijngesneden of klaargemaakt met grote, hele bladeren. Het wordt een heerlijke lichte maaltijd door vinaigrette (zie recepten), een stukje brood en wat kaas. De smaak van sla kan zoet, zacht, knapperig, krokant en soms een beetje bitter zijn.

De vermoedelijke wilde stamouder van de sla is Kompassla (Lactuca serriola).

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Kruipbraam

Rubus chamaemorus

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: August

Oogsttijd: September

Beschrijving: De kruipbraam (Rubus chamaemorus) of gele bosbraam is een soort braam die voorkomt in de gematigde klimaten van het noordelijk halfrond. In Europa is dat vooral in Scandinavië, Groot-Brittannië, de Baltische staten en Rusland. In Noord-Amerika komt de vrucht zowel in Canada als in de Verenigde Staten voor.





De kruipbraam groeit vooral in vochtige, moerasachtige gebieden en is bestand tegen temperaturen tot -40 °C. De bloemen zijn tweeslachtig, wit van kleur en bloeien vanaf juni. Rijpe vruchten zijn goudgeel, zacht en sappig en rijk aan vitamine C. De vrucht wordt vooral in de noordelijke landen veel gegeten en wordt onder andere verwerkt in jam, drank en kaas.

In deze database staan de best eetbare rubus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare rubus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke rubus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Kruipbraam

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Kruisbes

Ribes uva-crispa

Plant familie: Grossulariaceae (Ribesfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,

Bloeitijd: april

Oogsttijd: juni - juli

Beschrijving: Een lage, vertakte, stekelige struik van 1,2 m hoog. Bladeren: drie- of vierlobbig, stomp getand. Bloemen: neerhangend, roodgetint, groen. Vruchten: groengeel of paarsrood, eivormig en meestal harig.
De kruisbes is eenhuizig en moet door insecten worden bestoven. Kruisbestuiving is niet nodig. De bessen zijn rijp lekker om te eten en als ze nog niet rijp zijn kunnen ze eventueel voor de jam gebruikt worden omdat ze veel pectine bevatten. De bessen kunnen ook verwerkt worden in taart, mousse, saus en mousserende wijn. Ook kunnen kruisbessen gebruikt worden in een omheining, gezien hun stekelige takken.





Voor een overzicht van de best eetbare niet Europese ribes soorten (de Europese soorten staan allemaal in deze database) kun je eens zoeken in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org)

Meer informatie : http://wilde-planten.nl

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Kruizemunt

Mentha spicata

Plant familie:	Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juli - september
Oogsttijd:	maart - juli
Beschrijving:	De kruizemunt ofwel groene munt is een sterk geurende vaste plant van 30-60 cm hoog, die zicht vermeerdert met wortelstokken. Bladeren: afgerond, hartvormig Bloemen: violet. Van de bladeren (voor de bloei plukken!) kun je de bekende muntthee zetten, maar ze kunnen ook gebruikt worden in (fruit)salades, dranken, soepen, vleesgerechten. De plant bevat een hoog gehalte aan vitamine A en C. Het stimuleertt de stofwisseling en wordt toegepast bij hoofdpijn en migraine.
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Mentha_spicata
Verkrijgbaar bij :	https:/www.vreeken.nl/



Kudzu

Pueraria montana lobata

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, groenbemester, geneeskrachtig,

Bloeitijd: september - oktober

Oogsttijd: mei - november

Beschrijving: Kudzu is een snelgroeiende klimplant. De plant fixeert stikstof en vormt een grote knol die tot 1.8 meter en 35 kilo kan wegen.
De knol kan voor vele eetbare doelen worden gebruikt. In Japan is het een belangrijke bron van basisvoedsel omdat het veel zetmeel bevat. Vergelijkbaar met de aardappels hier.
De zachtere delen van de plant zijn ook eetbaar. Je zou de bladeren dus eventueel zelfs in een slaatje kunnen gebruiken, of stoven als spinazie.
Jonge scheuten van de plant smaken naar een kruising tussen een boon en een erwt. Naast de verschillende eetbare onderdelen wordt de plant in de Chineze geneeskunde ook veel gebruikt en staat daar bekend als 1 van de 50 basisgeneeskruiden. Het schijnt de zin in alcohol bij alcoholici te verminderen en heeft dus ook naam gemaakt als anti-katermiddel. Kudzu bevat ook een aantal flavonoïden zoals daidzeïne (ontstekingsremmend en antimicrobieel), daidzine (een stof die kanker zou kunnen voorkomen) en garnisteïne (een stof die leukemie zou kunnen voorkomen). Daarnaast bevat kudzu ook nog puerarine en formonoteine. Andere stoffen die aanwezig zijn in kudzu zouden neurotransmitters als serotonine, GABA en glutamaat kunnen beïnvloeden. Deze stoffen helpen ook bij de behandeling van migraine en clusterhoofdpijn. Dat maakt dat de supplementenindustrie het tot een waar wondermiddeltje opgehemeld heeft.





De plant groeit het best op wat warmere plaatsen en is winterhard tot -15 graden. In warmere regionen kan de plant door de snelle groei invasief worden.

Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Pueraria+m

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Kweepeer

Cydonia oblonga

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De kweepeer, kwee of kweeppel is een eenhuizige, tweeslachtige plant die door insecten moet worden bestoven. De grote witte bloemen verschijnen meestal 1 of 2 weken later dan die de bloemen van de appelboom. De vruchten ruiken sterk en zijn donzig behaard met een gele of groene kleur. De vrucht is niet direct eetbaar gezien de smaak en hardheid, echter ze kan erg goed gebruikt worden in verschillende recepten, jam en sap zijn twee van de vele toepassingen.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Kweepeer

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Lambertsnoot

Corylus maxima

Plant familie: Betulaceae (Berkenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, windkering, omheining, meerjarig,

Bloeitijd: februari - april

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De rode hazelaar ook wel bekend als Lambertsnoot lijkt veel op zijn groene broertje de gewone hazelnoot. De kleur is een van de belangrijkste verschillen. Gezien de struikvorm is de Lambertsnoot ook goed te gebruiken in een haag als windkering. Daarnaast zijn de noten ook goed te eten.





Meer informatie : http://www.tuinkrant.com/plantengids/heesters/4727

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Langstelige olijfwilg

Elaeagnus multiflora

Plant familie:	Elaeagnaceae (Duindoornfamilie)
Plantenlaag:	Struiken
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, windkering, omheining, groenbemester, bijenplant,
Bloeitijd:	oktober - december
Oogsttijd:	april - juni

Beschrijving:

Familie van de Duindoorn. De olijfwilg leeft in symbiose met een bacterie van het geslacht Frankia die in wortelknolletjes stikstof bindt. Dit proces vindt vooral plaats in jonge wortels. Door de stikstoffixatie is er lokaal meer stikstof in de grond.



Bladverliezende struik met eetbare friszure vruchten. De hoogte na 10 jaar is 2 m. De bloemkleur is lichtgeel. Deze plant is goed winterharden kan ook tegen zout.



De vitaminerijke vruchten zijn aantrekkelijk rood, met zilveren glans en ongeveer 2 cm lang en 1 cm breed. De zuurzoete, wrange vruchten geschikt voor jam, confituur en voor vers gebruik.
De eiwit- en vetrijke zaden kunnen na het pellen rauw of gekookt opgegeten worden en hebben een fijne smaak. Uit de vruchten kan ook olie worden geperst.
Om te kunnen oogsten is een warme, beschutte standplaats noodzakelijk.



Een ondersoort is de Elaeagnus multiflora ovata

Eetbaar hiervan zijn de zaden en het fruit. De bessen moeten heel rijp zijn voor ze rauw te eten zijn. Door hun zure smaak worden ze vaak verwerkt, in taarten en jam.
De zaden zijn ook zowel rauw als gekookt te eten.

De kleine bloemen hebben een heerlijke geur.
Het is een gemakkelijk plant die het op veel verschillende bodemkwaliteiten goed doet. Als struik ook bruikbaar voor windkering. Als soort ook te vinden onder de naam Goumi.

Er zijn nog verschillende andere eetbare Elaeagnus soorten te vinden in de Plants for a Future Database

(www.pfaf.org).

Meer informatie :	http://www.pfaf.org/database/plants.php?Elaeagnus+
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

---

Laurier

Laurus nobilis

Plant familie:	Lauraceae (Laurierfamilie)
Plantenlaag:	Lage bomen
Plantenfuncties:	kruiden, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig, meerjarig,
Bloeitijd:	april - november
Oogsttijd:	hele jaar door
Beschrijving:	Een groenblijvende, aromatische boom van 90-180 cm hoog. In Zuid-Europa winterhard en groter. Bladeren: groen, glanzend, 5 cm. Bloemen: witachtige, staan in schermen in de bladoksels. Vruchten: eivormig, besachtige steenvruchten, die als ze rijp zijn zwart kleuren. Het blad wordt als keukenkruid gebruikt en kan het hele jaar door geplukt worden. Meestal wordt het blad meegekookt met soep, saus of stoofschotels, en daarna verwijderd, want het blad zelf is taai. Het wordt ook gerbuikt voor het maken van laurierdrop. Het bevordert de spijsvertering en helpt tegen kaalheid.
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Laurier
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/



Lavendel

Lavandula officinalis

Plant familie:	Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Struiken
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juli - september
Oogsttijd:	april - oktober
Beschrijving:	Een overblijvende, groenblijvende heester tot 60 cm hoog. Bladeren: grijs-groen en lancetvormig. Bloemen: blauw-violette bloemen als schijnaren. Zowel de bloemen als de bladeren zijn eetbaar. Lavendel wordt veelal toegevoegd voor de lekkere geur, maar is ook heerlijk als thee of als toevoeging in salades, jam, zoete gerechten en lamsvlees. Medicinaal werkt het kalmerend en ontsmettend.



Meer informatie :	http://www.natuurlijkerwijs.com/lavendel.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Lievevrouwebedstro

Galium odoratum

Plant familie: Rubiaceae (Sterbladigenfamilie)

Plantenlaag: Bodemkruipers

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: mei

Beschrijving: Een mooie bodembedekker die het goed doet op moeilijke plekken in de tuin. Oogsten aan het begin van de bloei. Lievevrouwebedstro is geneeskrachtig, o.a. bij hoofdpijn en spanningen, en tegen voorjaarsmoeheid. Drink er niet teveel van, want dat kan juist hoofdpijn veroorzaken! Het kruid geeft een lekkere thee, wordt toegevoegd aan de beroemde mei-wijn, en geeft een aangenaam, amandelachtig aroma. Pas bij het drogen komt de geur vrij. Dit komt door de stof Cumarine. Gedroogd kan het tussen het linnengoed worden gelegd om motten tegen te gaan.
De bloemetjes zijn mooi in boeketjes.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/lievevrouwebedstro.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Lijsterbes

Sorbus aucuparia

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, inheems, meerjarig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: augustus - november

Beschrijving: Een kleine boom tot 20 m hoog met een tamelijk gladde, grijze schors.
Bladeren: oneven geveerd, blaadjes per 5 of 10.
Bloemen: klein, wit, in tuilen.
Vruchten: grote trossen kleine, oranje bessen.
De lijsterbes, de naam zegt het al, is vanwege zijn bessen erg geliefd bij vogels, voornamelijk lijsters. Van de bessen kun je bier maken, destilleren tot alcohol, maar ook inmaken als gelei. De gelei heeft een prachtige donkeroranje kleur en smaakt heerlijk bij wild en lamsvlees. Rauw zijn de bessen van de lijsterbes niet eetbaar.



Een aantal familieleden van de lijsterbes zijn beter eetbaar. De peerlijsterbes geeft de lekkerste vruchten en de elsbes met twee andere soorten sorbus zijn daarna het beste eetbaar van de Sorbus familie.

Meer informatie : http://wilde-planten.nl/wilde%20lijsterbes.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Linde

Tilia europaea

Plant familie: Malvaceae (Kaasjeskruidfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: Een grote, bladverliezende boom tot 46 m hoog met een donkerbruine stam met knobbels en zijscheuten.
De Hollandse linde, soms ook koningslinde of Europese linde genoemd, is een kruising van de kleinbladige en de grootbladige linde.
Bladeren: groot, hartvormig, glad aan de bovenkant, lichter van kleur aan de onderkant met een paar plukjes fijn wit haar.
Bloemen: neerhangende trossen met sterk riekende gele bloemen.
Van de bloesem kan lindebloesemthee gemaakt worden.
De bladeren zijn een goede groente voor salade of als broodbeleg.
Het zoete sap kan in het voorjaar geoogst worden en kan worden gedronken of worden geconcentreerd tot een zoete syroop.
De thee van de bladeren wordt aangeraden bij zenuwstoringen, migraine, slapeloosheid, verkoudheid en luchtwegklachten. De binnenste schors wordt toegepast bij nieraandoeningen en ziekten van de kransslagader.

De Linde kent twee verwanten die ook zeer goed eetbaar zijn. Dit zijn de fijnbladige linde (*Tilia cordata*) en de grootbladige linde (Tilia platyphyllos).





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Hollandse_linde

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Loganbes

Rubus x loganobaccus

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Klimplanten
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,
Bloeitijd:	april - juli
Oogsttijd:	juni - augustus

Beschrijving:

De loganbes is een kruising tussen een braam en een framboos (Ribes fruticosus x idaeus). Door de kruising van het bramenras Aughinbaugh met een framboos verkreeg de hobbyist Logan in 1883 een hybride, die hij de Loganbes noemde. De langwerpige roodpurperen vruchten zijn eerder zuur van smaak en worden vooral voor verwerking gebruikt.



In groei vorm lijkt de soort vooral op de braam. Net als de braam is de soort inmiddels ook in doornloze vorm verkrijgbaar. De vruchten zijn bolrond tot kegelvormig en hebben een gewicht van ongeveer 8 gram: tweemaal zo zwaar als bramen. Net als bij de braam is de bloembodem in de vrucht opgenomen. De vruchten hebben een voortreffelijk, fijn zuur aroma. De vruchten zijn uitstekend tot marmelade of gelei te verwerken.



Het gevaar dat de loten bevriezen is even groot als bij de braam, zodat hij een beschutte groeiplaats nodig heeft. De kweekmethode is ongeveer gelijk aan die van de braam. Een voordeel is de vroege rijpheid (eind juni tot eind juli). Daardoor heeft men geen last van onrijpe vruchten in de herfst.

De loganberry kan worden vermeerdert door middel van stekken of afleggen.De plant kan als struik dienen maar wanneer er goede ondersteuning wordt gegeven kan de plant ook als klimplant de hoogte in worden geleid.

In deze database staan de best eetbare rubus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare rubus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke rubus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://www.tuinkrant.com/plantengids/fruit/32913.h

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Look-zonder-look

Alliaria petiolata

Plant familie: Alliaceae (Lookfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: april - juni

Oogsttijd: februari - juli

Beschrijving: Een- of tweejarige plant tot 70 cm hoog.
Bladeren: karakteristiek hartvormig, frisgroen en licht getand.
Bloemen: klein en oogverblindend wit.
In een milde winter komt de plant al in februari tevoorschijn en bij een warme herfst groeit vaak nog een tweede oogst.
Look-zonder-look heeft een knoflookaroma met een mosterdsmaak, maar smaakt milder dan knoflook.
Het blad kan fijngehakt aan salades worden toegevoegd. Lekker bij lamsvlees.
Zoals alle uiensoorten werkt het reinigend.
Het werkt antiseptisch en verzacht beten en steken.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/look%20zonder%20look.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Loquat

Eriobotrya japonica

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: november

Oogsttijd: maart

Beschrijving: De loquat, ook wel japanse wolmispel of neffel genoemd is een fruitboom die tot 10 meter hoog kan worden. De boom is echter erg vorstgevoelig en kan daarom het beste in een kuip of kas worden geplant of op een zeer warme open plek in de open lucht, Een zuidmuur bijvoorbeeld. In de winter is bij hevige vorst wel afdekking nodig. De plant is groenblijvend wat de plant ook in de winter een mooie aanvulling op uw tuin vormt. De vruchten zijn oranje geel en smaken een beetje naar abrikoos. De loquat is zeker niet een makkelijke plant om te verbouwen in Nederland, zeker niet in de open lucht maar mocht u het leuk vinden om te experimenteren is het een leuke aanvulling in uw tuin met curieuze fruitbomen.





Meer informatie : http://www.houtwal.be/vakartikels/pitfruit/eriobot

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Luzerne

Medicago sativa

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, groenbemester, bijenplant,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: maart - oktober

Beschrijving: Luzerne (Medicago sativa) is een vaste plant. Afhankelijk van variëteit en klimaat kan de plant vijf tot twaalf jaar oud worden. Met een hoogte tot 1 m en trosjes kleine blauwe bloemen lijkt de plant op klaver. De plant beschikt over een diep en krachtig ontwikkeld wortelsysteem dat zich tot 4,5 m kan uitstrekken. Hierdoor kan de plant tijdens tijdelijke droogten overleven.





Luzerne is inheems in Europa en wordt wereldwijd verbouwd als veevoer. In Nederland wordt luzerne hoofdzakelijk kunstmatig gedroogd voor de productie van eiwitrijk veevoer. Er wordt drie tot vier maal per jaar gemaaid. De inzaai vindt plaats zowel met als zonder dekvrucht. Als dekvrucht wordt onder andere wintertarwe gebruikt. Alfalfa is in het Nederlands de naam van de spruitgroente (ontkiemde zaden) van de Luzerne. Luzerne kan het hele jaar ontkiemen, zodat Alfalfa het hele jaar verkrijgbaar is. Alfalfa kan op dezelfde manier worden gebruikt bij de voedselbereiding als taugé, een andere bekende spruitgroente.

Zoals andere soorten uit de vlinderbloemenfamilie (Leguminosae) heeft de plant het vermogen om met behulp van stikstofbindende bacteriën stikstof te binden, zodat het proteïnerijk voedsel kan produceren onafhankelijk van de aanwezigheid van stikstof in de bodem.

De uitgebreide teelt, beginnend in de 17e eeuw, was een belangrijke stap vooruit in de Europese landbouw. De stikstofbindende eigenschap en het gebruik als veevoer verhoogde in belangrijke mate de efficiëntie van de landbouw. Wanneer het op de juiste grond verbouwd wordt, heeft luzerne een hoge opbrengst.

Luzerne is een van de weinige planten die zelf-

toxisch zijn. Hierdoor is het niet mogelijk om tussen oude planten opnieuw luzerne in te zaaien. De oude luzerne moet daarom eerst ondergeploegd worden voor het opnieuw op hetzelfde perceel ingezaaid kan worden. Beter is echter ook in verband met ziekten om vruchtwisseling toe te passen.

Luzerne kan vooral bij langjarige teelt aangetast worden door verwelkingsziekte (Verticillium albo-atrum) en bladvlekkenziekte (Pseudopeziza medicaginis). Pleksgewijze verwelking en afsterving wordt vaak veroorzaakt door het stengelaaltje (Ditylenchus dipsaci).

Meer informatie :	http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Medicago
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Maarts viooltje

Viola odorata

Plant familie: Violaceae (Viooltjesfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,

Bloeitijd: maart - mei

Oogsttijd: maart - mei

Beschrijving: Laag kruipend en donzig plantje van 5-15 cm hoog.
Bladeren: rond.
Bloemen: blauwpaars of wit.
De bloemen worden in de keuken gebruikt vanwege hun geur en decoratieve kwaliteiten. Ook als smaakmaker worden ze toegevoegd aan pudding.
De bladeren worden gebruikt als salade of als versiering
Gesuikerde bloemen: Doop de bloemen, met de steel eraan, eerst in geklopt eiwit en dan in fijne suiker; laat de bloemen een paar dagen drogen op vetvrij papier. Daarna in goed afgelsoten doos te bewaren in de koelkast.
Medicinaal werkt de plant bij hoest , hoofdpijn en reumatische klachten; de wortel wordt gebruikt als braakmiddel en bij obstipatie.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/maarts%20viooltje.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Madeliefje

Bellis perennis

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,

Bloeitijd: maart - oktober

Oogsttijd: februari - november

Beschrijving: Madeliefjes planten zich ongeslachtelijk voort doordat zich in de oksels van de bladeren zijstengels vormen die kunnen uitgroeien tot een nieuw rozet. Die stengeltjes worden niet zo lang, waardoor madeliefjes dichte matten kunnen vormen. De plant plant zich ook via zaden voort.





De soort komt van oorsprong alleen voor in Europa en Zuidwest-Azië, maar heeft zich ook in andere delen van de wereld verspreid, zoals Noord- en Zuid-Amerika. In heel West-Europa is de soort algemeen.

Het madeliefje geldt als symbool van de godin Ishtar en komt als zodanig veelvuldig voor op de Ishtarpoort, een oude stadspoort van Babylon uit 575 v.Chr..

In Keltische sagen wordt de bloem de magische eigenschap toebedeeld dat deze het groeiproces kan stilleggen. De fee Milka zou de zoon van de koning stiekem madeliefjes te eten hebben gegeven, waardoor hij nooit volwassen zou worden.

Het geldt in de christelijke traditie als symbool voor maagdelijkheid en daarmee samenhangend voor Maria. De bloem kreeg faam toen het werd opgenomen in het wapen van Lodewijk IX van Frankrijk, tezamen met de lelie.

Madeliefjes worden door mensen veel geplukt om een ketting van te maken. Dit doe je door een madeliefje te plukken, door het einde van de bloemstengel een gaatje te maken met je nagel, en daar dan een ander stengeltje door te steken, waar je ook weer een gaatje in maakt, en zo gaat dat door.

In het voorjaar kunnen de jonge blaadjes worden geplukt om verwerkt te worden in een salade. De

bloemen kunnen ook worden gegeten. Bloemen die nog in de knop zitten of slechts gedeeltelijk zijn geopend, smaken nootachtig. Een geheel geopende bloem smaakt ietwat bitter. Als de bloemknoppen zuur worden ingelegd, dan kunnen ze ook als vervanging voor kappertjes worden gebruikt.

In de homeopathie wordt het madeliefje gebruikt om problemen met de huid te behandelen, zoals huidontstekingen met jeuk en eczeem. In het Oude Rome werden de wonden van soldaten behandeld met een aftreksel van madeliefjes.

De plant komt veel voor in graslanden. Vooral in gazons kan de soort veel aanwezig zijn. Eigenaren denken hier verschillend over. Sommigen vinden dat hun gazon enkel uit gras dient te bestaan en bestrijden de plant. Anderen genieten van de fleurige aanblik die het gazon krijgt door de vele bloempjes en het plezier dat kinderen eraan kunnen beleven. Ook groeit het madeliefje veel in bermen en in boerengrasland, dat wel voor hedendaagse begrippen vrij extensief beheerd moet worden.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Madeliefje

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Maggikruid

Levisticum officinale

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: Maggikruid, ook wel lavas genoemd.
Een stevige, sterk geurende, vaste plant, 100-250 cm hoog.
Blad: 2-3-voudig geveerd, lobben diep en onregelmatig getand.
Bloemen: groenig geel.
Vruchten: 5-7 mm, met ribben en vleugels.
De plant heeft een vrij sterke smaak, die op selderij lijkt.
De bladeren kunnen in vele gerechten verwerkt worden, maar wordt vooral gebruikt in de soep; het wordt ook wel maggikruid genoemd.
Zaden worden ook verwerkt in brood en desserts.
Van het gedroogde blad kan een koortswerende thee gezet worden.
Het kruid wordt afgeraden bij zwangerschap.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Lavas

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Mais

Zea mays

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: granen, verwerkt eetbaar,

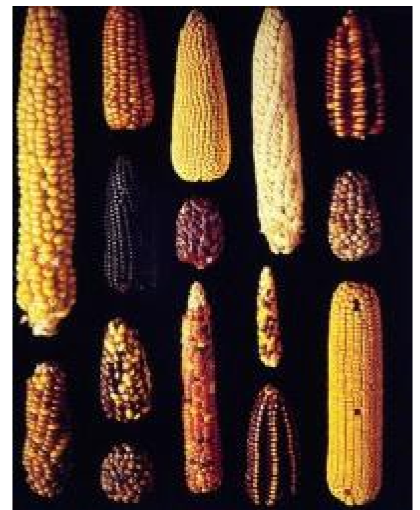
Bloeitijd: augustus

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: Mais of maïs (Zea mays ssp. mays) is een graan afkomstig uit Midden-Amerika en behoort tot de Grassen. Mais is een directe domesticatie van de teosinte Zea mays ssp. parviglumis.



Mais komt oorspronkelijk uit Midden-Amerika waar het gewas door Indianen veredeld werd tot grotere, voedzamere kolven. Zij zochten steeds de beste, lekkerste, grootste kolven uit om de mais mee voort te planten. Waarschijnlijk zijn ze ooit begonnen met de teosinte, een klein grasplantje. Columbus, die in 1492 Amerika 'ontdekte' heeft de plant uiteindelijk meegenomen naar Spanje waar de plant direct goed gedijde. Voor het koudere klimaat hebben de Europeanen de mais zelf verder veredeld waarna de plant het in koudere gebieden ook steeds beter ging doen.



Bij mais zijn de vrouwelijke en mannelijke bloemen van elkaar gescheiden. Aan de top van de plant zitten in de pluim de mannelijke bloemen. Ongeveer halverwege de plant zitten in de oksels van de bladeren één of meer kolven bestaande uit de vrouwelijke bloemen.



Mais is een windbestuiver. Vroeger bestonden de rassen uit zogenaamde open bestoven rassen. Tegenwoordig zijn bijna alle maisrassen hybriden. Afhankelijk van de opbouw wordt gesproken van enkelvoudige (opgebouwd uit twee inteeltlijnen), drieweg (drie inteeltlijnen) of vierweg (vier inteeltlijnen) hybriden. Door maisplanten via zelfbestuiving in te telen worden inteeltlijnen verkregen. Als deze inteeltlijnen in specifieke combinaties elkaar bestuiven ontstaan beter groeiende en hoger opbrengende planten. Dit effect noemen we "heterosis". Kruisbestuiving wordt verkregen door de moederplanten te ontpluimen.

Mais behoort tot de monocotylen of eenzaadlobbige

planten. Het reservevoedsel zit bij de maiskorrel dus opgeslagen in het endosperm. Er wordt onderscheid gemaakt in dent en flint. De dentkorrel is te herkennen aan het deukje in de top van de korrel. Een maiskorrel van het denttype bestaat voor 80% uit koolhydraten (zetmeel en suikers), 10% eiwit, 4,5% olie, 3,5% vezels en 2% mineralen. Het zetmeel bestaat hoofdzakelijk uit twee polysachariden, waarvan amylopectine met 75 à 80 % van de hoeveelheid polysaccharides de belangrijkste is. Amylose is de andere belangrijke polysacharide. Bij de kleefmais bestaat het zetmeel in de korrel hoofdzakelijk uit amylopectine.

Mais wordt op verschillende manieren als voedsel gebruikt:

* Maismeel wordt o.a. gebruikt om tortilla's en maisbrood te maken.
* Ook cornflakes worden van mais gemaakt.
* Het maiszetmeel wordt in de vorm van maïzena gebruikt als bindmiddel voor sauzen, soepen of pap.
* Maisgluten is een restproduct dat ontstaat bij de zetmeelwinning uit korrelmaïs en is zeer eiwitrijk. Maisgluten wordt als veevoer voor onder andere runderen gebruikt. Gebroken maiskorrels worden als zetmeelbron gebruikt bij de bierbereiding. Door de lage hoeveelheid gluten in maismeel is het echter niet geschikt om te laten rijzen als brood.
* Maisolie wordt gebruikt als tafelolie.
* Maisbier wordt (oa) in Afrika gemaakt. De vrouwen maken een maispap waarin speeksel gespuugd wordt. De enzymen in het speeksel zetten het aanwezige zetmeel om in gluten/suikers die na een paar dagen gisten worden omgezet in een beetje alcohol.
* In de VS wordt mais ook gebruikt om whisky van te maken. De traditionele Bourbon moet minimaal 51% mais bevatten, maar meestal is dat zo'n 70%.
* Pofmais wordt gebakken op de pan en verandert in popcorn, doordat het vocht in de korrel bij verhitting uitzet. Pofmais is een speciaal maistype dat veel vocht in de korrel vasthoudt.
* Polenta, een couscousachtige mais-pap in Italië en Oost-Europa
* Mais wordt gebruikt als grondstof voor een vergister voor de productie van biogas.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%AFs

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Mariadistel

Silybum marianum

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: april - september

Beschrijving: Een stekelige een- of tweejarige plant tot 1,5 m hoog, met donzige stengels.
Bladeren: donkergroen, stekelig, met complexe witte nerven.
Bloemen: paars; het dekblad eindigt in gele stekels.
Bijna alle delen van de plant zijn eetbaar. De jonge scheut, in de lente dicht bij de wortel afgesneden, met een deel van de stengel eraan is gekookt heerlijk van smaak. De wortels kunnen als schorseneren gegeten worden. De geschilde stelen, eerst geweekt in water, kunnen gekookt worden als rabarber. De stekelige dekbladen om het grote bloemhoofd kunnen als artisjok worden gekookt en gegeten.
Het werkt ontgiftend op de lever, stimuleert de spijsvertering, bloeddoorstroming en borstvoeding.





Meer informatie : http://www.plantaardigheden.nl/plant/beschr/gonnve

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Mata-Tabi kiwi

Actinidia polygama

Plant familie: Actinidiaceae

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: september

Beschrijving: Van de minder gekende kiwi soorten is er één die kleine oranje vruchten met zeer speciale eigenschappen voortbrengt; de Mata-Tabi kiwi of Silvervine.



Actinidia polygama is in het wild terug te vinden vanaf Manchuria, Korea en Japan tot een groot deel van China. De plant groeit in bergachtige gebieden voornamelijk tussen het struikgewas en in de kruinen van halfhoge bomen tot een hoogte van 6 m. De plant groeit goed op half schaduwrijke plaatsen. De plant is winterhard (tot -15°C). Dek de plant dus goed af in een strenge winter.



A. polygama is tweeslachtig, dit wil zeggen dat de mannelijke en vrouwelijke bloemen op twee verschillende planten voortkomen. Het is een zeer decoratieve klimplant waarvan vooral de bladeren van de mannelijke planten de eigenschap hebben van kleur te veranderen van groen naar geel tot verder naar zilverwit.



De bloemen zijn wit met geel-oranje meeldraden en witte stampers en verschijnen in groepjes in elke bladoksel van de éénjarige twijgen. De bloemen hebben een grote aantrekkingskracht voor bijen en andere insecten vanwege de sterke, zoete geur. De bloeitijd situeert zich rond het begin van de maand juni. Bepaalde rassen zijn zelfbestuivend en hebben dus geen mannelijke plant nodig om tot vruchten te komen.

De vruchten zijn grijsgroen gedurende de zomer en veranderen geleidelijk naar een geelachtige kleur tegen het einde van de herfst .
Volgroeide vruchten kunnen 3 tot 5 cm lang worden. De rijpe vruchten zijn wel zeer aantrekkelijk vanwege hun heldere gele tot oranje kleur. Onrijpe

vruchten hebben een zeer pikante smaak, gelijkend op “chilli pepper”. Doch deze pikante smaak verdwijnt langzaamaan als de vruchten volledig rijp zijn of als ze blootgesteld worden aan de eerste nachtvorst. In de vrucht zitten er talrijke kleine zaadjes verscholen tussen het vruchtvlees. De vruchten zijn rijk aan vitamine A, vitamine C en caroteen. Rijpe vruchten zijn lekker om te eten maar wees er snel bij want ze worden ook graag door de vogels verorberd.





De vruchten kunnen rauw of gekookt gegeten worden. Soms worden de vruchten eerst gezouten alvorens ze verorberd worden.
Gedroogde bladeren worden in bepaalde streken in Azië gebruikt als thee. In de bladeren van A. polygama zit een stof, “metatabi” genoemd, die een kalmerende en hallucinerende werking heeft. Deze substantie zorgt ervoor dat de plant een overweldigende aantrekkingskracht heeft op katten die door het krabben aan bladeren, takken en wortels de plant trachten te vernietigen. Die stof wordt ook van oudsher gebruikt voor het kalmeren van katachtigen, zoals leeuwen, in zoo’s .
Wanneer de bladeren met grote hoeveelheden verorberd worden kan dit ook bij de mens een lichte vorm van hallucinaties opwekken.
De volledige plant werd vroeger reeds gebruikt in de traditionele Japanse geneeskunde.



Wil je zelf een bijzondere kiwi in de tuin neem dan even contact op met kiwi-expert Christian de Kezel via (kiwifruit@skynet.be)

Meer informatie : http://kiwifruit.tuinkrant.org/

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek, neem contact met o

---

Meidoorn

Crataegus

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Lage bomen
Plantenfuncties:	fruit, groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie, windkering, omheining, inheems, geneeskrachtig, meerjarig,
Bloeitijd:	mei - juni
Oogsttijd:	augustus - september

Beschrijving:

Meidoorn (Crataegus), soms ook haagdoorn of steendoorn genoemd, is een geslacht van struiken die van nature in Europa, Noord-Amerika, Azië en Noord-Afrika voorkomen. Sommige soorten komen ook als boom voor. De meidoorn werd en wordt vanwege de doornen op de takken veel gebruikt in hagen. Het hout is hard en fijn van structuur. De geslachtsnaam 'Crataegus' is afgeleid van het Griekse woord 'kratos', wat slaat op de hardheid van het hout. Het zware hout van de meidoorn wordt gebruikt voor handvatten van gereedschappen en voor kleine voorwerpen.







Van het geslacht meidoorn (Crataegus) komen in de Benelux twee soorten inheems voor. Dit zijn de Eenstijlige meidoorn (*Crataegus monogyna* syn. *C. oxycantha*) en de Tweestijlige meidoorn (*Crataegus laevigata*). De eenstijlige meidoorn kan een boom worden tot 10m hoog terwijl de tweestijlige meidoorn een struik is die tot 4,5m hoog wordt. Ze bloeien in mei/juni met sterk geurende bloemen. Op de takken zitten doorns.

De jonge aprilblaadjes zijn waarschijnlijk de eerste wilde groente, en hebben een prettige nootachtige smaak. Meidoornbessen zijn wellicht wel de meest voorkomende bessen in de herfst. De vruchten kunnen zowel rauw als gekookt gegeten worden. Ze hebben een fijne smaak. Ze zijn zoet en licht sappig. Goed te gebruiken in toetjes/deserts. Gekookt goed te gebruiken in taarten. De vruchten kunnen ook gedroogd worden.

Meidoorn wordt vanouds gebruikt bij hartklachten en verbetering van de doorbloeding van de bloedvaten.

Naast deze inheemse soorten zijn er een groot aantal soorten in de plants for a future database te vinden.



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Meidoorn

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Melganzevoet

Chenopodium album

Plant familie: Amaranthaceae (Amarantenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: juni - oktober

Oogsttijd: april - november

Beschrijving: De plant was vroeger bekend als melde en is familie van de gecultiveerde spinazie.
Hij bevat meer ijzer en eiwit dan enige koolsoort of spinazie en meer vitamine B1
Het is een eenjarige plant met stijve, rechtopstaande stelen, 20-150 cm hoog.
Bladeren: ruitvormig, grijgroen.
Bloemen: zachtgroen, piepklein en samengebald in aren.
Vruchten: heel klein, elk met een bruinzwart zaadje.
De gehele plant kan rauw gegeten worden, maar is waarschijnlijk het lekkerst gekookt of in de soep.
Hij smaakt lekker pittig, als jonge boerenkool of broccoli.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/melganzenvoet.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.degodin.nl/

Meloen

Cucumis melo

Plant familie: Cucurbitaceae (Komkommerfamilie)

Plantenlaag: Bodemkruipers

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: augustus

Beschrijving: De meloen is in Nederland te verbouwen maar slechts onder glas of op zeer warme plaatsen. De meloen is een echte kruipplant en kan vele meters door uw tuin kruipen. Ook zijn deze planten soms als klimplant te telen. Hoewel het niet een makkelijke plant is om te verbouwen is het wel het experiment waard gezien de heerlijke vruchten die ze levert. Net als de pompoen kan ook de meloen in combinatie met mais en bonen geteeld worden. (zie pompoen voor verdere uitleg)





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Cucumis_melo

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Mierikswortel

Armoracia rusticana

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig, meerjarig,

Bloeitijd: mei - september

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: Een robuuste overblijvende plant, tot 125 cm hoog, met een stevige penwortel.
Bladeren: groot, licht getand, kreukelig en lijkend op zuring, groeien recht uit de grond tot een hoogte van ongeveer 1 m.
Bloemen: een pluim witte bloesems aan een lange aar.
Het gaat bij deze plant om de wortel, die opgegraven moet worden.
De wortel smaakt scherp en bijtend vanwege de mosterdolie.
Na het schillen, blijft de pure, witte mierikswortel over, die geraspt zo gebruikt kan worden als kruiderij bij vlees of vis. Ook is hij lekker in een yoghurt- of mosterdsaus.
De wortel wheeft een stimulerende en antibiotische werking, nuttig bij infecties van de urinewegen, jicht, reuma en problemen bij de bloedsomloop. maar moet met mate gebruikt worden.
De plant komt voor aan bosranden, vaak bij akkers en treinsporen.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/mierik.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Mini-kiwi

Actinidia arguta

Plant familie: Actinidiaceae

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,

Bloeitijd: mei

Oogsttijd: oktober

Beschrijving: De mini-kiwi (Actinidia arguta) is een verwant van de kiwi, die in tegenstelling tot de kiwi volledig winterhard is. Het is een oude soort, die volgens onderzoek al in de vegetatie van het Tertiair voorkwam. De mini-kiwi is een klimplant die in zijn natuurlijke habitat door andere bomen groeit (tot 15 m hoog) en/of zich liggend en slingerend over de grond verspreidt. De varieteit die door onderstaande leverancier wordt geleverd is zelfbestuivend en ook met 1 plant komen er dus vruchten van. Net als de gewone kiwi is de mini-kiwi een krachtig groeiende slingerplant. De groeikracht is echter iets minder dan die van de gewone kiwi. In tegenstelling tot de gewone kiwi zijn de planten van de mini-kiwi volledig winterhard (tot -30ºC). Bovendien rijpen de vruchten eerder. De vruchten van de mini-kiwi hebben een onbehaarde schil en kunnen daardoor met de schil worden gegeten. De vruchten variëren in grootte van kruisbessen tot walnoten en zijn meestal 3,5 – 15 g zwaar. Ze smaken goed; over het algemeen beter dan gewone kiwi's. De vruchten van de mini-kiwi hebben een zoete, aromatische smaak. De vruchten hangen in grote trossen aan de struiken. Ze kunnen per stuk worden geoogst, of takjes met een tros vruchten kunnen gezamenlijk worden afgeknipt. Behalve vers, kunnen de vruchten ook op verschillende manieren verwerkt worden, zoals jam of compôte. Ook zijn de doorgesneden vruchtjes fraai als garnering bij hapjes of desserts. De vruchten worden ook wel gedroogd en er kan zelfs wijn van worden gemaakt.







Wil je zelf een bijzondere kiwi in de tuin neem dan even contact op met kiwi-expert Christian de Kezel via (kiwifruit@skynet.be)

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Mini-kiwi
Verkrijgbaar bij :	http://www.fruittuin.com/

Mirabelle

Prunus insititia

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

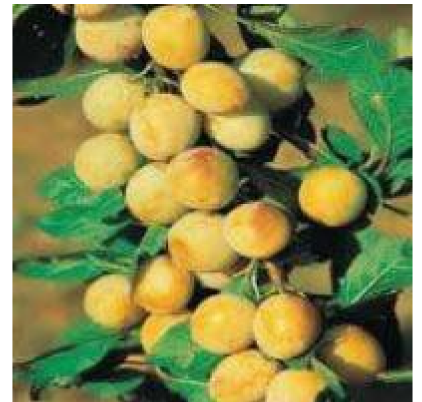
Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: Mirabellen, ook wel kroosjespruim genoemd, zijn kleine pruimen die ook erg lekker kunnen zijn en leuk voor de afwisseling in de fruittuin. Mirabellen zijn er net als gewone pruimen in verschillende kleuren en rassen. Zo zijn er gele, paarse en donkerblauwe varieteiten. In Friesland is er een bekend gele variant van de de prunus insititia die ook wel wichters worden genoemd.



In deze database staan de best eetbare prunus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare prunus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke prunus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Mirabelle

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Mispel

Mespilus germanica

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: november (na vorst)

Beschrijving: Bladverliezende boom tot 6 m hoog.
Bladeren: om en om gekreukeld, witte haren aan de onderkant.
Bloemen: wit, vijftallig, met langere groene kelkblaadjes.
Vruchten: lijken op een reusachtige bruine rozebottel met vijf kelkslippen, die als een kroon boven de bloem uitsteken.
De mispel is eenhuizig en moet door insecten worden bestoven. Kruisbestuiving van de grote witte-roze bloemen is normaal gezien niet nodig. Enkele nachten vorst is goed voor de vrucht, laat de vruchten daarna op een koele of lichtverwarmde plaats narijpen tot ze zacht, maar niet rot zijn. Naast de eetbaarheid hebben mispels ook een hoge sierwaarde in de bloemsierkunst.
Als de vruchten rijp zijn, kan het bruine vruchtvlees ui t de schil geschraapt worden. Je kan de vruchten ook heel koken, net als appels, of er jam van maken.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Mispel

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Moerasanemoon

Houttuynia cordata

Plant familie: Saururaceae

Plantenlaag: Waterplanten

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: mei - september

Beschrijving: Houttuynia cordata is een vaste plant die van juni tot augustus met witte bloemen bloeit. De plant wordt tot 60 cm hoog. Het is een bodembedekker die echter sterk kan woekeren met de ondergrondse uitlopers. Zowel de witte worteluitlopers als de bladeren hebben een opvallende geur die door vele tuinliefhebbers als onaangenaam wordt ervaren. De Nederlandse benaming van moerasanemoon wijst er op dat het een plant is die het ook zeer goed doet aan de vijverrand in een natte bodem en zelfs in ondiep water tot 10cm.
Vermeerderen van de moerasanemoon kan door deling, maar als je deze plant in de tuin hebt, hoef je niet echt veel moeite te doen om aan voldoende planten te geraken door de enorme uitbreidingsdrang van de plant.
Naast de gewone groenbladige moerasanemoon zijn er ook nog cultivars met zeer mooie bladeren. Ongeacht welke cultivar je ook kiest zijn het jammerlijk genoeg allemaal sterke woekerplanten. Het zijn zeer mooi planten als je ze dan als bodembedekker kan aanplanten in een afgeboord perceeltje waar ze niet uit kunnen groeien.





De jonge scheuten en bladeren kunnen rauw gegeten worden of als groente worden gekookt. Dit kan het beste in het voorjaar. Er zijn grote meningsverschillen over de geur en smaak van de bladeren. De een vindt ze erg lekker de ander juist niet. De wortel kan ook worden gekookt en worden gegeten.

Meer informatie : http://www.tuinadvies.nl/houttuynia_cordata_moeras

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Moerasspirea

Filipendula ulmaria

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: juni - augustus

Beschrijving: Grote vaste plant, 60-120 cm hoog, op vochtige plaatsen.
Blad: samengesteld met paren grote getande blaadjes, met verspreid daartussen veel kleinere blaadjes.
Bloemen: roomwit, talrijk, dicht opeen in bloeiwijze van ca. 25 cm lang.
De bloemen worden gebruikt als luchtverfrisser, maar ook om dranken geuriger te maken.
Een aftreksel van de bloemen werkt pijnstillend, tegen koorts en nierstenen.



Meer informatie: http://wilde-planten.nl/moerasspirea.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Moerbei

Morus nigra

Plant familie:	Moraceae (Moerbeifamilie)
Plantenlaag:	Lage bomen
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,
Bloeitijd:	mei - juni
Oogsttijd:	augustus - september

Beschrijving:

De moerbei kent verschillende rassen, in Nederland komen vooral de Zwarte Moerbei en Witte Moerbei voor. De moerbei is eenhuizig en kruisbestuiving is meestal niet nodig. De geelgroene, eenslachtige kleine bloemen zijn weinig opvallend. De mannelijk bloemen staan in ronde katjes en vallen na de bloei af. De moerbei groeit langzaam en het kan daarom 6 tot 10 jaar duren voordat u de eerste moerbeien kunt oogsten. De vruchten van de zwarte moerbei zijn echter een ware lekkernij zowel voor de mens als voor vogels. De bomen kunnen behoorlijk oud worden dus wanneer de productie op gang komt kunt u er een aantal tiental jaren van genieten.

De vruchten van de witte moerbij (Morus alba) zijn ook te eten al worden ze vaak wat minder lekker gevonden dan die van de zwarte moerbij.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Moerbei

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Muskuskaasjeskruid

Malva moschata

Plant familie: Malvaceae (Kaasjeskruidfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, bloemen, vers eetbaar, groenbemester, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: april - september

Beschrijving: Alle Malva soorten hebben eetbare blaadjes en bloemen, met een milde smaak en stevige structuur. Goed te gebruiken in salades op dezelfde manier als sla.



Muskuskaasjeskruid wordt 30 tot 70 cm hoog en stelt geen hoge eisen aan de grond. De plant heeft een voorkeur voor een redelijk vruchtbare en doorlatende bodem en komt ook in het wild voor. De plant is goed bestand tegen vorst.

De wilde variant heeft rosse blaadjes, er zijn varianten met witte blaadjes. Na de bloei bij de grond afsnijden levert een 2e bloei in de nazomer. De plant is ongevoelig voor vraat, hij is wel gevoelig voor roest, een schimmel die op de bladeren groeit.



De blaadjes bevatten slijmstoffen die gunstig werken bij diarree en verstopping. Helpt bij een droge keel en hoest.

Je kunt flink oogsten van het blad. Uiteindelijk zal de plant gaan bloeien en kun je de bloemen gebruiken.

Er zijn nog meer eetbare Malva soorten te vinden in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Muskuskaasjeskruid

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Muurpeper

Sedum acre

Plant familie:	Crassulaceae (Vetplantenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	mei - augustus
Oogsttijd:	april - oktober
Beschrijving:	Zodevormend, groenblijvende, vaste plant, 5-12 cm hoog. Blad: 3-6 mm lang, vlezig en bol, dicht opeen op korte steriele scheuten, en op groetere afstand van elkaar op bloemdragende stengels. Bloemen: felgeel. De gedroogde en gemalen bladeren hebben een hete pepersmaak en kunnen als specerij gebruikt worden. Hij kan bij inwsendig gebruik blaren veroozaken. Vooral uitwendig gebruikt om likdoorns te verwijderen.
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Muurpeper
Verkrijgbaar bij :	https:/www.vreeken.nl/



Nashi-peer

Pyrus pyrifolia

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: maart - april

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: De appelpeer wordt soms ook wel, Japanse peer, Aziatische zandpeer, meloenpeer, waterpeer, slapeer of nashi peer genoemd. De appelpeer is nauw verwant aan de gewone peer maar de vruchten hebben meer de vorm van een appel. De appelpeer is eenhuizig en moet door insecten worden bestoven. Voor een goede productie is kruisbestuiving nodig. De vruchten kunnen geel, groen of bronskleurig zijn. De appelpeer wordt vers gegeten en is ook lekker in salades.



De pyrus pyrifolia culta wordt als ondersoort specifiek genoemd door de plants of a future database.



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Nashi-peer

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Nieuw-Zeelandse spinazie

Tetragonia expansa

Plant familie: Aizoaceae (IJskruidfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: Nieuw-Zeelandse spinazie is een eenjarige plant, die behoort tot de posteleinfamilie, en is op het einde van de 18e eeuw naar Europa gebracht. Het is de enige groente die geteeld wordt in de natuurlijk voorkomende vorm en heeft daardoor weinig last van ziekten. Het is geen familie van de spinazie (Spinacia oleracea). Een voordeel van Tetragonia is dat het arm is aan nitraat. Het houdt echter wel van warmte. Daarom verloopt de groei aanvankelijk traag en wordt pas in augustus de snelste groei bereikt.



Het is een vertakte langzaamgroeiende plant met een ondiep wortelstelsel, die een voedselrijke grond en flink wat ruimte nodig heeft. De driehoekige blaadjes zijn dik en vettig en worden op dezelfde manier bereid als spinazie.



Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Oca

Oxalis tuberosus

Plant familie: Oxalidaceae (Klaverzuringfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: De Oxalis tuberosus oftewel de Oca is net als de knolcapucien afkomstig uit midden en zuid amerika en groeit in de Andes tot op zeer grote hoogten. Ze kunnen dus tegen een stootje, vandaar dat je ze hier in warme zomers een beetje moet beschermen tegen te grote hitte. De Oca is een nogal bossig gewasje dat niet groter wordt dan een centimeter of dertig. Er zitten per plantje niet veel knolletjes aan, maar door een flinke hoeveelheid knolletjes te planten, kan de opbrengst meer dan acceptabel zijn.





De Oca lijkt wat de blaadjes betreft ontzettend veel op de Oxalis Deppei. Maar het verschil is het aantal blaadjes. De Oxalis Deppei is een echte geluksklaver met zijn vier blaadjes en zijn bruinroodachtige hart.(het blaadje lijkt zelfs op het ijzeren kruis zoals onze Oosterburen ooit droegen).De Oca heeft drie blaadjes die enigzins afhangen.

Door het oxaalzuur smaken de knollen aanvankelijk lichtzuur tot bitter. Maar daar bestaat een zeer goede oplossing voor. Door de knollen lekker een drie tot een viertal dagen in de vensterbank in de zon te leggen, ondergaat de smaak een zeer aangename metamorfose. De knolletjes gaan zoeter smaken en krijgen een bloemiger mondgevoel. Als de knolletjes rijp zijn beginnen de bladeren af te sterven, dan is tevens de tijd aangebroken dit gewas te oogsten.

Onze jaartelling verbleekt bij de gedachte dat deze knol al drie keer zo lang door de mens gegeten wordt. Hij werd namelijk door de Inca's al zesduizend jaar geleden gedomesticeerd, net zo als de Mashua die wij kennnen als de knolcapucien

Meer informatie : http://www.greenharvest.com.au/Plants/oca_info.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Oost-Indische kers

Tropaeolum majus

Plant familie: Tropaeolaceae

Plantenlaag: Bodemkruipers

Plantenfuncties: kruiden, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: augustus - september

Oogsttijd: mei - oktober

Beschrijving: De Oost-Indische kers is bij vele mensen slechts bekend als decoratieve plant maar dat doet multifunctionele plant tekort. Daarnaast heeft de plant verder vele nuttige voordelen in de tuin. Zo houdt de Oost-Indische kers slakken op afstand, trekt bladluizen aan waardoor deze bijvoorbeeld niet op de fruitboom gaan zitten waar u deze plant onder zet. Verder is de Oost-Indische kers een waardplant voor rupsen van o.a. koolwitjes. Verder is de Oost Indische kers een echte bodemkruiper en kan hele gebieden van uw tuin bedekken, gelukkig is de plant gemakkelijk weg te halen als de groei te sterk wordt. Ook kan de plant als klimplant worden gebruikt. In de herst zaait de plant zichzelf weer uit als uw de zaden laat liggen en is daarom ondanks dat het een eenjarige plant is, een plant die vaak maar 1 keer aangeplant hoeft te worden. De Oost-Indische kers is een makkelijke, mooie en zeer nuttige plant en past daarom op verschillende plaatsen goed in een permacultuursysteem. Het is een snelle groeier en zaait zich zelf uit.





Zowel de bladeren als de bloemen en de vruchtjes zijn eetbaar. De plant bevat veel vitamine C. De bladeren smaken peperig en zijn heerlijk toegevoegd aan de salade. De bloemen zijn natuurlijk heel decoratief in gerechten. De vruchtjes kunnen als kappertjes in azijn ingemaakt worden.
Medicinaal heeft een een antibiotische werking.

De plants for a future database geeft aan dat de dwerg Oost-indische kers ook goed te eten is: Tropaeolum minus

Meer informatie: http://www.tuinkrant.com/modules.php?name=News&fil

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Oregano

Origanum vulgare

Plant familie:	Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant,
Bloeitijd:	juli - oktober
Oogsttijd:	april - september

Beschrijving:

Wilde marjolein of oregano is een tenger kruid, wat tot 1 m hoog wordt, met donzige stengels die vlak onder de top van de plant flink vertakken.
Bladeren: ovaal, niet getand.
Bloemen: licht, rosepaars, soms wit boven aan de plant.
Wilde majolein is pittiger dan de echte marjolein en wordt zoeter, als hij wordt gedroogd.
Pluk takjes met bloem en al en gebruik het rauw als toevoeging bij salades en vooral bij vlees. Het geeft een fijn aroma aan oven- en stoofschotels, spaghettisauzen. De bloemen kunnen ook al of niet gesuikerd worden gegeten.



De Plants for a Future database noemt ook spcifiek de ondersoort Origanum vulgare hirtum.

Meer informatie : http://wilde-planten.nl/wilde%20marjolein.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Paardebloem

Taraxacum officinale

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: februari - november

Beschrijving: In bosjes groeiende, harige, overblijvende plant van 5-40 cm hoog, met holle stelen. De hele plant geeft een melkachtig sap af als hij afgesneden wordt.
Bladeren: grof getand, groeiend vanaf de basis van de plant.
Bloemen: groot, goudgeel, bestaande uit een groot aantal fijne blaadjes, voornamelijk bloeiend in april en mei.
De plant bevat veel vitaminen en mineralen.
De bladeren kunnen bijna het hele jaar door geoogst worden, de wortels in de herfst.
De bladeren (niet de stengels) kunnen rauw als salade gegeten worden en gekookt als spinazie.
Bladeren van de paardenbloem wordt soms molsla genoemd, omdat vroeger in molshopen naar paardenbloembladeren werd gezocht.
De wortels kunnen worden gedroogd , geroosterd en dan gemalen om te gebruiken als koffie. Ook kunnen de wortels gestoofd gegeten worden.
Van de bloemen wordt in Frankrijk jam gemaakt.
Het kruid werk vochtafdrijvend en versterkt de spijsverteringssappen. Met het melksap kan men wratten aanstippen.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/paardenbloem.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Paarse dovenetel

Lamium purpureum

Plant familie: Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: verwerkt eetbaar, inheems, vlinderplant, bijenplant,

Bloeitijd: maart - oktober

Oogsttijd: maart - oktober

Beschrijving: Dovenetels worden zo genoemd, omdat hun blad eruit ziet als dat van de brandnetel, maar het brandt niet, als je ze aanraakt. Er bestaat ook een witte dovenetel.
Een donzige, eenjarige plant, 10-40 cm hoog.
Bladeren: in paren, hartvormig, getand en puntig.
Bloemen: rosepaars in kransen, kan in zachte weersomstandigheden het hele jaar bloeien.
De beste pluktijd is wanneer de bloemen uitgekomen zijn en de bladeren hun maximale grootte hebben bereikt, zonder te verdorren.
De jonge scheuten en bladeren kunnen gekookt (10 minuten) gegeten worden..



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/paarse%20dovenetel.htm

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op./

Paarse kiwi

Actinidia purpurea

Plant familie: Actinidiaceae

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: juni

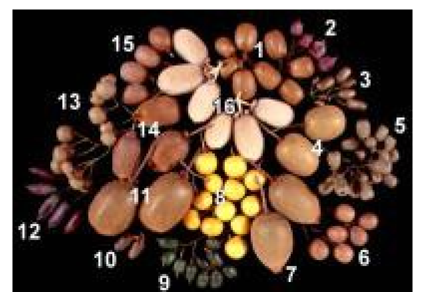
Oogsttijd: november

Beschrijving: Deze kiwi krijgt dieppaarse vruchten. Deze bladverliezende klimpant kan tot 10 meter hoog worden. Ook bij deze kiwi dienen zowel mannelijke als vrouwelijke planten te worden aangeplant. Insecten zorgen voor bestuiving. De vruchten worden tot 2.5 cm groot. De plant kan niet goed tegen vorst en staat het liefst op een beschutte zuidmuur.

Wil je zelf een bijzondere kiwi in de tuin neem dan even contact op met kiwi-expert Christian de Kezel via (kiwifruit@skynet.be)







Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Actinidia+

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Paksoi

Brassica campestris

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: Van oorsprong is paksoi, familie van de Chinese kool, afkomstig uit China en Oost-Azië en via emigratie van Chinezen over de hele wereld verspreid. Paksoi is een langwerpige, open bladkool met vaak niet meer dan acht tot tien grote groene bladeren en spierwitte nerven. De bladeren vormen geen hart, maar groeien op verschillende hoogten aan de stengel.
Paksoi komt oorspronkelijk uit Azië maar is al geruime tijd in Nederland verkrijgbaar en wordt hier ook geteeld. De smaak van de knapperige licht- tot donker groene bladeren lijkt op die van Chinese kool maar is iets pittiger.





Tegenwoordig wordt paksoi het hele jaar door in Nederland geteeld. Paksoi kan vanaf half juli tot half augustus in volle grond worden geteeld. Paksoi wordt vaak in perspot opgekweekt. Doordat paksoi snel groeit en geen zware krop moet vormen kan die al na zes weken geoogst worden. Vanaf september wordt paksoi onder glas geteeld. Chinese koolsoorten, zoals paksoi, zijn in principe niet geschikt om te bewaren zoals rode of witte kool.

Teelt:
Ter plaatse: zaaien in juli/augustus, oogsten in eind september/oktober

De groente heeft qua smaak wat weg van Chinese kool. Paksoi is uitstekend te gebruiken in de Indische en Chinese keuken. De groente wassen en in fijne reepjes snijden. Reken voor 1 persoon 250 gram groente wanneer de groente gekookt wordt gegeven. Voor een salade is 150 gram per persoon genoeg. Natuurlijk is paksoi ook goed rauw te eten.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Paprika

Capsicum annuum

Plant familie: Solanaceae (Nachtschadefamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: Het heeft tot de Gouden Eeuw geduurd voordat de paprika in Europa bekend werd. Paprika's komen oorspronkelijk uit de tropische en subtropische streken van Midden-Amerika. Door Columbus werd in 1492 voor het eerst melding gemaakt van paprika als specerij.
In de jaren tot 1995 gold de paprika in Nederland nog als een uitheemse vrucht. Inmiddels is hij niet meer weg te denken uit onze keuken. Logisch, als je bedenkt hoe de verschillende soorten de smaak en het aanzien van ons eten verrijken.
Paprika's behoren tot dezelfde familie als de tomaat en de aubergine. Paprika's bestaan in allerlei vormen, formaten, kleuren en smaken.
De paprika's zoals wij ze allemaal kennen, worden vanwege hun vorm ook wel blokpaprika's genoemd. Zeer bekend zijn de rode, groene en gele en ook de oranje komen we steeds vaker in de supermarkt tegen. Er zijn ook paprika's in bijzondere kleuren. Alle paprika's zijn eerst groen voordat ze hun eigenlijke kleur krijgen.







Paprika's groeien in Nederland in de kassen en zijn bijna jaarrond beschikbaar. Paprika is het belangrijkste gewas in de kasteelt van groenten. Planten worden per drie stengels omhoog geleid. De eerste bloem van een plant wordt meestal verwijderd, dit omdat deze een onregelmatige vrucht vormt, doordat die in het hart van de plant gevormd wordt en dan tijdens de uitgroei tegen de stengels aangedrukt wordt. Doordat er telkens enige bloemen tegelijk bloeien ontstaan er meerdere vruchten tegelijk aan de plant. Voor de bestuiving worden hommels ingezet.

Teeltschema
Onder beschutting: zaaien in maart, verspenen in april, planten in mei, oogsten in juli t/m begin oktober
Openlucht: zaaien in maart, verspenen in april,

planten in eind mei/begin juni, oogsten in eind augustus t/m begin oktober

Paprika's zijn zowel warm als koud te bereiden. Was de paprika voor gebruik en snij hem in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snij de paprika in plakjes om ringen te krijgen. Verwijder achteraf de zaadlijsten uit de ringen. Om de paprika te vullen, snijdt u het kapje eraf en haalt u er vervolgens de zaadlijsten uit.
Wanneer u een paarse paprika verhit, wordt deze groen. Hou hier rekening mee als u paarse paprika’s koopt voor het kleureffect.
Sommige mensen krijgen maagklachten van paprika’s. In dat geval is het aan te raden de schil te verwijderen met een dunschiller. U kan ook de paprika verhitten boven een gasvlam en vervolgens de zwartgeblakerde schil afspoelen. Na een half uurtje in de oven op 225°C en een vijftal minuutjes in een gesloten plastic zak laat de schil eveneens gemakkelijk los.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Passievrucht

Passiflora caerulea

Plant familie: Passifloraceae

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De passiebloem is een klimplant die men vaak tegenkomt in tuinen als sierplant. De vruchten zijn echter ook eetbaar en zijn rijk aan vitamine c, hoewel de smaak niet zo lekker is als die van Passiflora edulis, die ook wel in supermarkten wordt aangeboden als vrucht. Passievruchten moeten lang rijpen. Hoewel sommige passiebloemen zelfbestuivend zijn, is dat bij deze soort niet het geval. Omdat de dieren die voor de bestuiving zorgen hier niet van nature voorkomen, is het verstandig om de bloemen zelf te bestuiven. Vermenigvuldiging geschiedt dmv stekken of zaaien. Passiebloemen zijn niet volledig winterhard, het verdient dus de voorkeur om deze plant op een beschutte, goed afgewaterde plek te zetten. Als alternatief kan men de passiebloen ook als kuipplant behandelen, dan kan u ook andere soorten overwegen.



Meer informatie : http://www.passiebloem.nl/faq.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Pastinaak

Pastinaca sativa

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, ?njarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juni - maart

Beschrijving: Pastinaak wordt ook wel pinksternakel of witte peen genoemd. Het is een wit-gele wortel met een pittige smaak. Het is familie van de gewone wortel, maar is iets zoeter van smaak en wat zachter van samenstelling. De pastinaak is een echte wintergroente. De specifieke smaak wordt pas verkregen als de vorst er overheen is gegaan. Vroeger verving de pastinaak zelfs de aardappel. Tegenwoordig is deze groente echter wat in de vergetelheid geraakt.





De pastinaak wordt doorgaans in de tweede helft van april gezaaid. Bij vroeger zaaien gaat de plant al in het eerste jaar bloeien. Pastinaak wordt pas in november geoogst. Later oogsten in december of zelfs januari is ook mogelijk omdat de wortel in de grond niet dood vriest.

Teeltschema
Normaal: zaaien in eind april/mei, oogsten in eind september t/m maart
Vroege teelt: zaaien in eind februari t/m april, oogsten in juni t/m september
Herfst: zaaien in juli, oogsten in december t/m maart

Pastinaken smaken heerlijk in soepen, hutsepot en stoofschotels, maar kunnen ook in rauwkostsalades verwerkt worden. Pastinaak is gebakken ook erg lekker. Voor u pastinaak bakt, dient u de pastinaak te koken. Pastinaak heeft een zoete smaak die u gemakkelijk kan combineren met andere wortelsoorten.

De pastinaak komt af en toe wild voor, in het zuiden komt de plant echter vaker voor (Frankrijk, Italië ect.)

Meer informatie http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

:

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Pawpaw

Asimina triloba

Plant familie: Annonaceae

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: maart - mei

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: De Pawpaw of Roomappel is de enige winterharde (tot -25 graden Celsius) plant uit het geslacht van de zuurzakfamilie. De enkelstaande donkerbruine, fluweelachtige bloemen verschijnen voor de bladeren op eenjarige twijgen en kunnen 5 cm groot worden. Voor een goede vruchtzetting is handbestuiving wenselijk gezien de Pawpaw normaal door aasvliegen bestoven wordt. Verder zijn de bloemen erg vorstgevoelig wat een nadeel kan zijn. De vruchten van de Pawpaw zijn echter een onbekende schat en smaken een beetje naar banaan of mango.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Pawpaw

Verkrijgbaar bij : https://www.vreeken.nl/

Pecannoot

Carya illinoiensis

Plant familie: Juglandaceae (Okkernootfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: De Pecannoot komt van origine voor in het zuiden van de verenigde staten. De boom vereist dan ook een warme plek. De pecannoot kan rauw worden gegeten en een goede boom onder de juiste omstandigheden kan maar liefst 300 jaar noten leveren. Naast de notenproductie wordt het harde hout van de pecanboom gebruikt in de meubel- en parketvloerindustrie.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Pecannoot

Verkrijgbaar bij : ///////Uw website hier? Neem contact met ons op.

Peer

Pyrus communis

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: april

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: De perenboom is eenhuizig en moet door insecten worden bestoven. Kruisbestuiving is meestal noodzakelijk. De peer is een reeds lang bekende fruitsoort in dit deel van de wereld. Van de peer zijn ook vele rassen beschikbaar. Een belangrijk verschil is de opdeling in handperen en kookperen waarbij de namen voor zichzelf spreken. Handperen zijn erg lekker maar minder lang houdbaar dan kookperen. Verder zijn er zomerperen, herfstperen en winter- ook wel bewaarperen genoemd. Een perenboom is een fijne boom gezien de mooie bloei in het voorjaar en de heerlijke vruchten in het najaar.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Peer_%28vrucht%29

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Peerlijsterbes

Sorbus domestica

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De peerlijsterbes is een oude zeldzame fruitboom. Hij is een langzame groeier en wordt 12-15 m. Als bosboom kan hij zelfs 30 m hoog worden. Deze grote bomen hebben een brede kroon. De bladeren lijken op die van de lijsterbes. Zij zijn oneven geveerd en hebben 12 tot 16 blaadjes. Opvallend bij oude bomen is de ruwe, perenboomachtige schors. De lichtroze bloemen verschijnen in april/mei in tuilen. Een deel van de bloemen ontwikkelt zich tot peer - of appelvormige vruchten die van september tot oktober rijpen. Het zijn schijnvruchten en zo groot als een kers of pruim. De van de boom afvallende vruchten zijn groen, geel of geelgroen, aan de door de zon beschenen zijde ook rood. Het gehalte aan looistof (tannine), appelzuur en vitamine C is het grootst in halfrijpe toestand. De vruchten zijn dan wrang en ongenietbaar.







Zij moeten enkele weken liggen voordat zij voor consumptie geschikt zijn. De aan de boom gerijpte vruchten zijn na de eerste nachtvorst zacht en zoet en vallen dan van zelf van de boom af.

Het uitgeperste sap van rijpe vruchten wordt vooral gebruikt als bijmenging bij appelsap en appelwijn, die daardoor aromatischer, houdbaarder en lichter verteerbaar worden.

De peerlijsterbes houdt van een zacht klimaat en een voedingsrijke, liefst kalkklei of leemhoudende bodem en een lichte, zonnige plek. Hij is enigszins vorstgevoelig.

Snoeien en verplanten zijn niet aan te bevelen, omdat de boom niet van de verstoring van zijn wortelsysteem houdt.

Sorbus domestica pomifera heeft appelvormige vruchten.
Sorbus domestica pyrifera heeft peervormige

vruchten. Pyrifera is in de wilde natuur vaker te vinden dan Pomifera.

Meer informatie :	http://www.tuinadvies.nl/sorbus_domestica_of_peerl
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

---

Pepermunt

Mentha x piperita

Plant familie:	Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juli - september
Oogsttijd:	maart - oktober
Beschrijving:	Vaste plant, 30-80 cm, van bijna onbehaard tot grijs wollig. Blad: langwerpig, gesteeld, met sterke muntgeur. Bloemen: lila-rose, in langwerpige aar. Van de verse bladeren is heerlijke muntthee te zetten. Het wordt veel gebruikt als smaakmaker in zoete gerechten, parfums en olien. Pepermuntolie heeft verdovende, antibacteriele en ontstekingsremmende eigenschappen. De plant komt af en toe in het wild voor. Echter niet vaak omdat het een kruising is.
Meer informatie :	http://www.natuurlijkerwijs.com/pepermunt.htm
Verkrijgbaar bij :	https:/www.vreeken.nl/



Perzik

Prunus persica

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Lage bomen
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,
Bloeitijd:	april
Oogsttijd:	september - oktober

Beschrijving:

De perzik is en komt van origine uit China en is via onder andere het vroegere Perzië, waar het zijn naam aan te danken heeft, Europa binnengekomen. De perzik is een populaire vrucht en binnen rassen wordt onderscheid gemaakt in drie kleuren vruchtvlees. Wit, geel en rood, over het algemeen zijn vruchten met wit vruchtvlees het lekkerst maar geel vruchtvlees leent zich het best voor transport. Vandaar dat die alleen in de supermarkt te verkrijgen is. Als je echter zelf een perzikboom gaat planten is het handig om er eentje met wit vruchtvlees uit te zoeken. De perzik is verder een echte zonaanbidder en heeft een warme beschutte plek met veel zon nodig. Door de vroege bloei in April wil de mooie bloesem vaak kapotvriezen wat er voor zorgt dat er verder geen vruchten ontwikkelen dat jaar. De perzik is zelfbestuivend en als het goed gaan kunnen er dusdanig veel vruchten aankomen dat vruchtdunning nodig is. De perzik is rijp van de boom sappig en zoet en een waar lekkernij.





De nectarine (Prunus persica nucipersica) is een ondersoort van de perzik zonder harige schil.

Een andere soort perzik die ook wordt genoemd is de wilde Chinese perzik (Prunus consociiflora)

In deze database staan de best eetbare prunus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare prunus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke prunus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Perzik
Verkrijgbaar bij :	http://www.fruittuin.com/

Peterselie

Petroselinum crispum

Plant familie:	Apiaceae (Schermbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	augustus
Oogsttijd:	maart - oktober
Beschrijving:	Tweejarige kruid in koudere srfeken, overblijvend in warmere streken, 20-30 cm hoog. Er zijn drie soorten: krulpeterselie, bladpeterselie en wortelpeterselie. Blad: krullend of glad. Bloemen: wit. Van de krul- en bladpeterselie wordt het blad, liefst rauw, gegeten en van de wortelpeterselie de wortel. Het is rijk aan vitamine A en C. Lekker in kruidenboter, saus en soep. Het is een goed kruid voor nierklachten.
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Peterselie
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/



Peultjes

Pisum sativum

Plant familie:	Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester,
Bloeitijd:	april - mei
Oogsttijd:	mei - juni

Beschrijving:



Verse peultjes zijn lekker en gezond. Rijk aan vitamine B en C. Het is de onrijpe vrucht van een erwtensoort, waarvan zowel schil als erwten worden gegeten, doordat ze vrijwel of helemaal geen vlies in hun peulen ontwikkelen. Er zijn echter ook enkele oude rassen die wel een vlies ontwikkelen en deze moeten dan ook in een zeer jong stadium geoogst worden. Peultjes horen tot de erwt en behoren tot de variëteit Pisum sativum var. saccharatum. In de dunne groene peul kunnen in het jonge stadium de nog minuscule doperwtjes aangetroffen worden.



Peultjes groeien in een vochtig klimaat. Zaden worden anderhalf centimeter diep geplant. Het verdraagt lichte vorst, maar tolereert ook hoge temperaturen. De plant kan twee meter hoog worden, gemiddeld is de hoogte 1.3 meter.

Verwijder de uiteinden en de draden van de peultjes en was ze. Peultjes kan u blancheren, frituren of koud verwerken in salades. Ze worden vaak bereid in combinatie met worteltjes, maar kunnen evengoed gegeten worden in combinatie met kip, vlees, vis of eiergerechten. De kooktijd hangt af van de peultjes: hoe jonger de peultjes, hoe minder de kooktijd. Peultjes kunnen ook bereid worden in de wok.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Pijlkruid

Sagittaria sagittifolia

Plant familie: Alismataceae (Waterweegbreefamilie)

Plantenlaag: Waterplanten

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: 6 tot 7 maand na aanplant

Beschrijving: Pijlkruid (Sagittaria sagittifolia) is een waterplant uit de waterweegbreefamilie (Alismataceae) en inheems in Europa en Azië. Gekweekte vormen komen vaak uit Oost-Azië. De Nederlandse naam komt overeen met de geslachtsnaam, die naar een 'pijl' verwijst. De naam verwijst naar de vorm van de bladeren.



Het is een winterharde overblijvende, 70-100 cm hoge moeras- of waterplant met knolachtig verdikte, 4-5 cm grote wortelstokken. De knollen zijn eivormig, wit of groen van kleur en bedekt met schubben. De bladeren zijn pijlvormig, donkergroen, ongedeeld en langgesteeld. Onder water zijn de bladeren lichtgroen, lang en smal. Boven water hebben de bladeren een duidelijke pijlvorm. De driekantige stengels kunnen tot een halve meter boven het water uitsteken.



De plant bloeit van juli tot september en hebben in het midden een bruine tot donkerpaarse vlek. De bloemen groeien in langwerpige bloeiwijzen. De bloemen bestaan uit drie vrije kroonbladeren en drie groene kelkbladeren. De vruchten zijn klein.



De plant kan temperaturen tot -20 °C weerstaan. De soort groeit in water tussen de 10 en 60 cm diep. Het water dient neutraal tot licht basisch van pH te zijn.

De bloemen zijn eenslachtig. Mannelijke bloemen bevinden zich in de bovenste kransen van de bloem, vrouwelijke in de onderste kransen. De zaden verspreiden zich drijvend over het water. Ze verkeren in een staat van 'dormancy' (rusttoestand) en zijn nog niet in staat om te kiemen. Pas wanneer ze zijn blootgesteld aan een periode van lage temperaturen ('cold-statification'), kunnen ze kiemen.

Ecologische aspecten
In de stengeldelen van de plant die zich onder water

bevinden kunnen gangen worden gemaakt door larven van de dansmuggen (Chironomidae). Ook slakken kunnen de planten aantasten. Boven water zijn de stengels juist weer gevoelig voor zwarte luis. De bloemstengels hebben vaak last van de zwarte luis. De pijlkruidkever (Donacia dentata) heeft pijlkruid als waardplant, de volwassen kevers vreten aan het blad terwijl de larven onder water van de stengels leven.

Toepassingen
De zetmeelhoudende, zoet-aromatisch smakende knolletjes worden in China en Japan als groente gegeten. De knolletjes worden geschild, in kleine stukken gesneden en vervolgens gekookt. Ze zijn een bestanddeel van veel Aziatische gerechten. De knollen bevatten 20% zetmeel en 5% eiwit. Ook de jonge bladeren zijn eetbaar. De plant wordt vooral gecultiveerd in China, Japan en Taiwan en op kleinere schaal in Indonesië en Maleisië. Het duurt zes tot zeven maanden voordat aangeplante planten kunnen worden geoogst.

Tuin
In de tuinvijver kunnen de planten of knollen het best in het voorjaar of najaar in manden of emmers uitgeplant worden, zodat de planten ook gemakkelijk uitgedund kunnen worden. Geef de plant een zonnige plaats voor mooie bloemen, al kan de plant ook wel wat schaduw gebruiken.
Wegens haar afmeting is de plant niet geschikt voor kleine tuinvijvers.

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sagittar

Verkrijgbaar bij : http?-Uw website hier? Neem contact met ons op vo

---

Plants for a Future

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: overig,

Bloeitijd:

Oogsttijd:

Beschrijving: In Engeland is er ook al lange tijd een database met meer dan 7000 eetbare planten. Het is een uitgebreide database waar veel informatie in staat. De interessante zoekcriteria maakt de database praktisch te gebruiken voor de permacultuurtuin.



Meer informatie : http://www.pfaf.org/user/plantsearch.aspx

Pluksla

Lactuca sativa var crispa

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: Pluksla vormt geen krop. Het wordt meestal in een rijtje gezaait en het blad wordt afgesneden als het groot genoeg is. De smaak is vergelijkbaar met gewone kropsla. Het blad van pluksla is echter zachter en minder 'knapperig'. De smaak is mild bitter en combineert goed met een vinaigrette dressing.
Pluksla kan het hele seizoen geteeld worden en is al snel oogstbaar. Afhankelijk van het seizoen kan op 4 tot 6 weken na zaai al gesneden worden. Bij een vroege oogst kan er van het zelfde zaaisel nog een tweede keer gesneden worden. Soms wordt niet in een rijtje gezaaid, maar worden afzonderlijke planten geteeld, waarvan dan regelmatig het onderste blad geplukt wordt. Op den duur komt zo'n plant op een 'steel' te staan. De meest gebruikte variëteit is amerikaanse roodrand.





Doorgeschoten stengels van pluksla zijn ook eetbaar, mits ze niet te ver zijn geschoten (niet langer dan /- 30 cm, nog niet bloeiend). Rauw smaken ze enigzins bitter, maar gekookt hebben ze een aangename zachte smaak - heel bijzonder. Schil ze wel goed, zoals asperges.

Meer informatie : http://www.moestuintips.nl/groenten/bladgroenten/s

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Polei

Mentha pulegium

Plant familie: Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: Kruipende, vaak zodevormende, vaste plant, 10-40 cm.
Bladeren: tegenoverstaand, 8-30 mm, geuren naar pepermunt.
Bloemen: klein, lila, in dichte kransen in oksels bovenste bladeren.
De bladeren kunnen gebruikt worden in stoofschotels en vullingen, en als thee.
Een aftreksel werkt goed bij hoest en astma.
Niet gebruiken tijdens zwangerschap.



Meer informatie: http://wilde-planten.nl/polei.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Pompoen

Cucurbita maxima

Plant familie: Cucurbitaceae (Komkommerfamilie)

Plantenlaag: Bodemkruipers

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: september

Oogsttijd: oktober - december

Beschrijving: Pompoenen zijn er in vele verschillende soorten en maten. De pompoen wordt zowel om de eetbaarheid als om de sierwaarde gekweekt. De planten staan het liefst op een zonnige plek en staan het liefst met hun wortels in de meststoffen. Op een composthoop doen ze het heel goed. De eenjarige planten kunnen met voldoende groeimogelijkheden dan ook vele tientallen meters groeien en de vruchten kunnen bijzonder groot en zwaar worden. Pompoen wordt onder andere gebruikt voor in de soep maar is ook als gebakken groente goed te eten. De pompoen is een van de drie soorten van een oude bekende samenplantingsvorm. De andere twee van deze combinatie zijn de mais en de klimboon. Het idee is dat eerst de mais geplant wordt, nadat deze opgekomen is wordt er een boon bij de mais gezet die de maiskolf gebruikt als klimstok, als laatste worden er pompoenen tussen gezet die met hun snelle groeikracht en grote bladeren tussen de mais en bonen doorgroeien en zo het licht van de bodem afhouden om onkruidvorming tegen te gaan. Zo kun je op 1 stuk grond tegelijkertijd drie gewassen groeien die elkaar alle stimuleren!





In Nederland worden o.a. de volgende soorten pompoen verbouwd:
De Muskuspompoen, de Vijgenbladpompoen en de Waspompoen.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Pompoen

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Poolbraam

Rubus arcticus

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: fruit, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: Rubus arcticus is een 10-20 cm hoge vaste plant met een kruipende wortelstok. De plant groeit in noordelijke koude gebieden zoals Canada, Skandinavië en Rusland. De framboosachtige bes is dieprood, bijzonder lekker en wordt in Rusland ook wel koning der bessen genoemd. Leuk voor de rotstuin op enigszins vochtige grond. Vermeerderen door het afnemen van uitlopers. Net als bij veel andere leden van de Rubus familie zijn de bessen eetbaar en ook goed te verwerken in jam en sap. De jonge bladeren zijn te gebruiken voor thee.



In deze database staan de best eetbare rubus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare rubus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke rubus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).



Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus%20

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Populierenleemhoed

Agrocybe cylindracea

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: n.v.t.

Oogsttijd: augustus - november

Beschrijving: De populierenleemhoed is een inheemse, beschermde zwam die zowat overal ter wereld voorkomt. De hoed is gewelfd tot vlak met een diameter van vier tot tien cm, mat, wit of beige, met een donkerder bruine bovenkant. De plaatjes zijn beige tot donkerbruin. De geringde steel is tot twee cm dik en tien tot vijftien cm hoog. Het vlees is zeer bleek, bijna wit. De smaak is zacht en een beetje noot- of radijsachtig. De geur is prettig, een beetje radijsachtig of fruitig. Het is een saprofiet die je in de zomer en de herfst op stammen en stronken van populieren vindt, maar soms ook op wilgen.



Meer informatie : http://objectief.be/spip.php?page=aff_rub_complet&

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Postelein

Portulaca oleracea

Plant familie: Portulacaceae (Posteleinfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: mei - september

Beschrijving: Postelein is een oer-Hollandse groente maar doet met z'n fris zure smaak haast exotisch aan. De blaadjes van dit groene gewas zijn betrekkelijk klein, de helft van deze groente bestaat uit blad en de andere helft bladsteel. Er bestaat winter- en zomerpostelein. Winterpostelein is een teer plantje waaraan ruitvormig blaadjes zitten. Winterpostelein wordt meestal gebruikt voor salades of stampot. De zomer postelein is wat forser van structuur, de stengels en de blaadjes zijn vleziger, deze is geschikt om te koken.





De kiemduur bedraagt 3 tot 7 dagen. Bij lage temperaturen zal het zaad slecht kiemen en de planten snel in het zaad schieten. Postelein verkiest vochthoudende humusrijke licht bodemtypes. Vermenigvuldiging vindt plaats door zaad. Een maand na het zaaien kunnen de eerste jonge blaadjes worden geplukt.

Teeltschema
koud glas: zaaien in april t/m augustus, oogsten in mei t/m september
volle grond: zaaien in mei t/m augustus, oogsten in juni t/m september

Consumptie:
Maak de postelein schoon, was de groente en kook ze in een pan met het aanhangende water en een snufje zout in ongeveer 10 minuten gaar. Voeg een klontje boter toe en bind eventueel met maïzena of aardappelmeel. Verder te bereiden met Bechamelsaus, kaassaus en/of met paneermeel gratineren onder de grill. onge bladeren zijn geschikt voor salades en vormen een uitstekende combinatie met riblappen, klapstuk, braadlappen, rollade, gehakt, karbonade, blinde vinken, varkenslappen, saucijzen en slavinken. Verder zijn de jonge posteleinbladeren lekker bij rode bieten, tuinbonen, nieuwe aardappelen, spinazie en tomaten. Een

	veelvoorkomend gerecht in het Midden-Oosten is fijngehakte postelein met een knoflook-yoghurtdressing bij gegrild vlees. Oudere bladeren kunt u geblancheerd als groente serveren.
Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Prairie lelie

Camassia quamash

Plant familie: Liliaceae (Leliefamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: De Camassia Quamash ook wel prairie lelie genoemd bloeit met mooie lilablauwe bloemen en trekt onder andere bijen aan. Dat de bollen van deze plant ook nog eens erg lekker smaken en zeer voedselrijk zijn is minder bekend. De bollen zijn het hele jaar oogstbaar maar zijn het lekkerst als de zaden rijp zijn na de bloei. De Prairielelie vormde bij bepaalde indianenstammen het hoofdvoedsel van hun hele dieet. De indianen legden eerst rivierkeien neer en stookten daarboven een groot vuur. De hete stenen werden in een kuil gelegd tesamen met enkele honderden quamash knollen en gedurende twee dagen begraven, daarna waren ze gaar en zeer smakelijk. De knollen zijn ook rauw te eten.
Wel is enige waarschuwing geboden aangezien deze plant een aantal zusters heeft die uiterst giftig zijn. Zorg er dus voor dat u daadwerkelijk de goede soort te pakken krijgt.





Een ander eetbaar familielid die in de Plants for a Future database wordt genoemd is:

Camassia leichtlinii

Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Camassia+q

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op.

Prairie mimosa

Desmanthus illinoensis

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, groenbemester,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: De prairie mimosa komt van origine uit het noorden van Amerika en kan tot 1.3 meter hoog worden. De zaden zijn gekookt eetbaar al hebben ze niet bijzonder veel smaak. De plant bindt stikstof.



Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Desmanth

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Prei

Allium porrum

Plant familie: Alliaceae (Lookfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juni - mei

Beschrijving: Prei (Allium ampeloprasum var. porrum, synoniem: Allium porrum) behoort tot de familie van de ui en heeft een milde uiensmaak. De normale vorm bezit bloeistengels tot 2 meter lengte en een bol met tal van gele bolknoppen, ook wel klisters genoemd, eromheen. De bloemen zijn wit, roze of donkerrood. Er bestaan momenteel talrijke variëteiten van prei, waarbij de verschillen in hoofdzaak liggen in de bladkleur, winterhardheid en 'knobbel' aan de basis van de steel.
Prei is als cultuurgewas al heel oud. Zo'n 3000 jaar voor Christus werd prei al door de Egyptenaren als groente gegeten. De Grieken en de Romeinen verwerkten prei als soepgroente. De Romeinen verspreidden prei aan het begin van onze jaartelling over geheel West-Europa.





Gedurende een lange periode wordt er geplant, vanaf begin april tot het einde van juli. De oogst verloopt van eind juni tot begin mei.

Er zijn vijf verschillende teelten te onderscheiden:

Zomerteelt: zaaien half januari

Vroege herfstteelt: zaaien half maart

Late herfstteelt: zaaien eind maart

Winterteelt;:zaaien begin april

Late winterteelt: zaaien eind april

De planten moeten boven de 18°C opgekweekt worden. Bij een lagere temperatuur gaan de planten over in de generatieve fase en gaan dan vroegtijdig bloeien.

Als de planten de dikte van een potlood hebben

worden ze verplant. Voor het verkrijgen van een lange witte schacht worden de planten in 20centimeter diepe ponsgaten geplant. Ook kunnen de planten in geulen worden geplant. Later kunnen de planten dan nog enkele keren aangeaard worden. De plantafstand bedraagt in de rij 12 tot 15 centimeter en tussen de rijen 30 tot 50centimeter afhankelijk van de teeltperiode.

Voor de winterteelt moeten winterharde rassen die de winterkou kunnen overleven, worden gebruikt.

Prei eten kan zowel rauw als gekookt. Heel fijngesneden wordt de groente in salades verwerkt.

In deze database staan de best eetbare allium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare allium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke allium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Pronkboon

Phaseolus coccineus

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, windkering, omheining, groenbemester, bijenplant,

Bloeitijd: juni - september

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving:





Pronkbonen is een snijbonensoort, grover dan de snij- en spekbonen. De schil is iets ruw, met op de buik- en de rugnaad, vorming van een draad. In een ouder stadium bevat de peulwand een perkamentachtig vlies dat niet gaar kookt. De zaden zijn wit of rood.
De plant komt oorspronkelijk uit de berggebieden van Centraal-Amerika en Mexico en werd in de 17e eeuw naar Europa gebracht. De bloem is trosvormig en de bloei vindt plaats van juni tot eind september.
De plant is weinig vatbaar voor ziekten en heeft weinig last van ruwe weersomstandigheden.
Doordat de plant niet snel kapot waait wordt hij vanouds als windkering om snijbonen, augurken, en vroeger ook bij tabak gebruikt.
De plant is meerjarig, echter niet in dit klimaat. De wortels kunnen in de herfst naar binnen worden gehaald en koel bewaard worden.

De klimmende pronkboon wordt aan bonenstaken geteeld. De staken zijn ongever 300 centimeter lang. Bonenstaken kunnen afkomstig zijn van de wilg, bamboe (tonkinstokken), maar ook takken van de hazelaar en andere houtige gewassen voldoen. Meestal gaan ze drie jaar mee. Daarna is de onderkant verrot en zijn ze te kort geworden. De wilgenstaken breken na drie jaar ook makkelijk. De staken kunnen in twee rijen als een hok gezet worden.

De plantafstand is 30 tot 50 centimeter in de rij en 120 tot 140 centimeter tussen de rijen. De pronkboon wordt ter plaatse gezaaid vanaf 15 mei tot eind juni. Meestal worden één tot twee zaden per staak gelegd. Bij meer zaden per staak treedt later veel bloemrui op, vooral bij warm en droog weer. Ook kunnen de planten voorgetrokken worden en later buiten uitgeplant. Bij voortrekken worden eind april twee zaden in potten van 12 centimeter

diameter gelegd. Na opkomst wordt eventueel één kiemplant weggeknepen. Half mei (na de IJsheiligen) wordt er uitgeplant. De oogst begint eind juli en duurt tot eind augustus. Voor latere oogst moet half juni nog een keer gezaaid worden. Hiervan kan dan vanaf de derde week van augustus tot de eerste nachtvorst geoogst worden. De peulen moeten elke week geplukt worden, omdat anders de peulen te oud worden en er geen nieuwe peulen meer gevormd worden.

Pronkbonen zijn lekker mals en zoet en worden na het koken gegeten of verwerkt tot conserveren.

Naast de pronkboon wordt ook de volgende phaseolus soort nog genoemd door de plants for a future database: Phaseolus lunatus

Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Pruikzwam

Hericium erinaceus

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: september - december

Beschrijving: De pruikzwam behoort tot de stekel-zwammen. Het is een zeldzame paddestoel en groeit als parasiet op stamwonden van robinia, beuken en soms eiken. Deze gourmet paddestoel heeft een zachte smaak, net als kreeft. Het is geschikt om te bakken en als saus met room en witte wijn. Pruikzwam heeft ook een gunstige werking op de maag-darm kanaal. In China wordt deze paddenstoel al honderden jaren ook als medicijn gebruikt. Recente onderzoeken hebben laten zien dat een aantal stoffen uit de paddenstoel bijv een antioxidant effect heeft en een invloed heeft op de regulatie van bloedvet levels en een reductie in glucose level teweeg brengt. De paddenstoel wordt kleinschalig commercieel geteeld en is ook thuis te telen.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Hericium_erinaceus

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Pruim

Prunus domestica

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: Pruimenbomen zijn eenhuizige planten en moeten door insecten worden bestoven. Voor een goede vruchtzetting moet u twee rassen aanplanten die tegelijkertijd bloeien en jaarlijks veel stuifmeel leveren. Er zijn wel enkele bomen die zichzelf bevruchten. Een slechte productie is meestal te wijten aan een slechte bestuiving en te koud of te nat weer tijdens de bloei. Pruimen zijn een waar lekkernij in de tuin en in het voorjaar siert de bloeiwijze de tuin. Pruimen kunnen vers gegeten worden, en er kan jam, sap en likeur van worden gemaakt.





In deze database staan de best eetbare prunus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare prunus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke prunus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Pruim

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Raapstelen

Brassica rapa

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: maart - mei

Beschrijving: Raapstelen zijn in feite het jonge groen van diverse koolsoorten. Een typische voorjaarsgroente, want het is een snelgroeiend gewas. Het gebladerte wordt meestal rauw in een stamppot verwerkt. Malse, jonge raapstelen kunnen echter ook als groente worden gekookt of in een frisse salade worden verwerkt. Matig gebruiken, want het is een nitraatrijke groente.



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Raapstelen

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Rabarber

Rheum rhabarbarum

Plant familie: Polygonaceae (Duizendknoopfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: tot 21 juni

Beschrijving: Rabarber is een groente die sinds 1900 in Nederland wordt gegeten. De plant is in andere gebieden al meer dan 5000 jaar bekend en niet alleen vanwege de eetbaarheid maar ook vanwege medicinale functies. De rabarber vormt knollen in de grond en kan zo in het voorjaar een snelle groei doormaken omdat het veel voedsel in de grond heeft opgeslagen. Vandaar dat het ook van belang is geen rabarber meer te oogsten na de langste dag van het jaar. Op die manier kan de rabarber voldoende energie opbouwen voor het volgende jaar. Rabarber is een mooie volle struik en kan goed tegen veel meststoffen. Vroeger werd deze plant wel geplant op plaatsen waar het toilet in de grond was. Van de rabarber worden de groene of rode stelen gegeten. Het bevat oxaaluur, dus matig gebruiken.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Rabarber

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Radicchio

Cichorium intybus foliosum

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: augustus - november

Beschrijving: Raidcchio (Cichorium intybus var foliosum) is ook wel bekend als Roodlof. Radicchio teelt is een aanrader voor iedereen. Laat in de herfst oogst u lang bewaarbare bladgroenten zonder al te veel problemen. Roodlof is een typische najaarsgroente. Radicchio is een rond of langwerpig compact kropje met wijnrode bladeren met witte nerven. adicchio is decoratief en smaakgevend in slaschotels. Ook hier is de ietwat bittere smaak, typisch voor planten van het geslacht Cichorium aanwezig.





Radicchio kent twee soorttypes:

* Roodlof van Chioggia met ronde kroppen en te oogsten voor de winter
* Roodlof van Verona Dit heeft een meer opgerichte groeiwijze.

Het kan net zoals witloof ingezet worden, maar het kan ook op het veld na de winter kleine kropjes vormen. Roodbladig witloof of roodlof is dus een speciale vorm van radicchio.
Radicchio wordt dikwijls als nateelt geteeld op het perceel van de bladgewassen, of als nateelt na een groente die een niet al te rijke grond nalaat zoals vroege aardappelen of erwten.
Radicchio heeft de zon nodig voor zijn mooie rode kleur. De soort vraagt, zoals witloof, een eerder arme bodem. Elke bodem is geschikt om deze groente te telen.

Roodlof is schietgevoelig. Te lage opkweektemperaturen veroorzaken bloei. Het is oorspronkelijk een typische herfstgroente. Nieuwere selecties maken het echter mogelijk radicchio te zaaien vanaf begin april (en deze vroege vorm uit te planten onder afdekking)

U kan zowel uitzaaien in zaaibakjes of ter plaatse zaaien. Ter plaatse zaaien op een diepte van 1 cm

	kan dan vanaf half juni. Het zaad kiemt vrij snel. Opkweek van plantjes is echter aan te raden. In het begin lijkt het alsof de Radicchio alleen maar losse blaadjes zal vormen. Pas na zes weken begint er zich een kropje te vormen. Oogst als de krop een vaste structuur krijgt. Radicchio vertoont slijtage in oogstrijp stadium en wordt best geoogst voor de vorst. Bij het oogsten worden de buitenste bladeren verwijderd en er blijft een klein kropje over. Je moet Radicchio tijdig oogsten, zoniet ontstaan er al snel bruine bladeren. Radicchio kan enkele weken bewaard worden in de koelkast
Meer informatie :	http://www.plantaardig.com/groenteninfo/berichten/
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Radijs

Raphanus sativus

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, ?njarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: april - november

Beschrijving:



De radijs (Raphanus sativus subsp. sativus) is een plant uit de kruisbloemenfamilie (Cruciferae oftewel Brassicaceae).

Het eetbare deel van de plant, een bol met wit vlees, is een deel van de gezwollen ondergrondse stengel net boven de wortel (radix, een opgezwollen hypocotyl). De schil heeft verschillende kleuren. De rode kleur is het meest bekend, maar er zijn ook variëteiten (rassen) met een witte en roodwitte tint.



De bol van de radijs wordt meestal rauw gegeten, eventueel dippen in zout. Bij het ouder worden gaat de radijs een stengel vormen en gaat vanaf dat moment in kwaliteit achteruit. Het scherpe, peperachtige van de smaak kan verzacht worden door de rode buitenkant af te pellen. Radijs kan makkelijk voos (sponzig) worden als gevolg van wateronttrekking door de verdampende bladeren. Er zijn echter rassen die weinig gevoelig zijn voor het voos worden. Als de knol gevormd is en in één keer teveel water gegeven wordt kunnen de knollen gemakkelijk gaan barsten.



Radijs kan gezaaid worden van december tot september. Van december tot half maart wordt onder glas en daarna in de volle grond gezaaid. Niet dikker zaaien dan 300 tot 400 zaden per m^2.

Bij vroeg zaaien duurt de teelt enkele maanden en bij zaaien in maart ongeveer zes weken, terwijl in de zomer dit 3 tot 4 weken is.

De radijs kan je consumeren als snack, op de boterham, in salades, roerbakken etc.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Radijs

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Ramenas

Raphanus sativus

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, ?njarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: mei - november

Beschrijving: De rammenas is een groente uit de kruisbloemenfamilie (Cruciferae oftewel Brassicaceae). Ze komt oorspronkelijk uit het oostelijke deel van het Middellands Zeegebied. Het is een zeer oud gewas en werd al 4000 voor Christus door de Oude Egyptenaren geteeld. De rammenas is al afgebeeld op veel Egyptische wandschilderingen en graven. Er zijn door de jaren heen veel verschillende vormen en kleuren geselecteerd. In Nederland wordt rammenas weinig geteeld, maar in Duitsland is het een belangrijk gewas.





Rammenas verschilt van radijs doordat radijs een stengelknol en rammenas voor het grootste gedeelte een wortelknol is. Hierdoor is rammenas milder van smaak, steviger en groter dan radijs.

De wit- en roodschillige rassen worden voor de vroegste teelt in het voorjaar gezaaid en zijn wat later oogstbaar dan de radijs. Voor de zomerteelt wordt er gezaaid in april en mei. De zwartschillige rassen worden als nateelt gezaaid in juni en juli.

Teeltschema
Voorjaar: zaaien in februari/maart, planten in maart/april, oogsten in mei/begin juni
Zomer: zaaien in april t/m juni, oogsten in juni t/m september
Winter: zaaien in juni t/m augustus, oogsten in september t/m november

Rammenas wordt meestal rauw gegeten in stukjes gesneden of geraspt bij slaatjes of andere gerechten. Rammenas heeft een pittige smaak die verschilt naargelang de soort.

Witschillige rassen van de rammenas staan bekend als Rettich.

Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Rankspinazie

Hablitzia tamnoides

Plant familie: Amaranthaceae (Amarantenfamilie)

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: april - juni

Beschrijving: De rankspinazie is een vrij onbekende plant in Nederland, in Zweden wordt deze plant echter als sinds 1700 verbouwd en gegeten. De plant staat in Zweden bekend onder de naam rankspenat. Rankspinazie is een klimplant en komt van origine uit de Kaukasus. De plant is volledig winterhard in ons klimaat. In de winter terug trekt deze plant zich terug in wortelknollen om het jaar erna weer uit te lopen in het voorjaar. De plant wordt 3m. hoog en in het voorjaar en in de voorzomer wordt het blad geplukt en gegeten gelijk spinazie. Deze meerjarige eetbare klimplant lijkt een interessante kandidaat voor permacultuursystemen in Nederland.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Hablitzia

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Repelsteeltje

Campanula rapunculus

Plant familie: Campanulaceae (Klokjesfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: Rapunzelklokje ook wel repelsteeltje genoemd (Campanula rapunculus) is een plant uit de klokjesfamilie (Campanulaceae). De plant groeit op kalkhoudende zandgrond, vooral langs grote rivieren. Deze plant is in Nederland wettelijk beschermd en staat op de rode lijst.



De 30-50 cm hoge plant heeft een kantige en licht behaarde stengel. De wortel is vlezig. De rozetbladeren zijn kort eivormig en getand. De duidelijk klokjesvormige bloemen zijn 2-3 cm lang en gesteeld. De kelkslippen zijn lijn tot priemvormig. De bloemkleur is lichtpaars of een enkele maal wit. Aan de voet van de bloemsteel lijken twee schutblaadjes te groeien.



Voor de teelt van het repelsteeltje moet er gezaaid worden in mei. Vermeerderen is mogelijk door scheuren. In de Middeleeuwen haalden mensen de groente vaak uit het veld. Ook gebruikten artsen de groente voor medicinale toepassingen. Vandaar was het rapunzelklokje geschikt om te verwerken in een medicinale bermsalade.

Het blad is vers eetbaar of in een salade en ook de wortel is eetbaar. Voor details hierover zie de plants for a future database.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Rapunzelklokje

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Reuzenbraam

Rubus procerus

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Struiken
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,
Bloeitijd:	juli - augustus
Oogsttijd:	augustus - september
Beschrijving:	De reuzenbraam is familie van de gewone braam, en komt van nature voor in centraal Europa. De vrucht heeft grote sappige vruchten die zowel vers gegeten kunnen worden als tot jam, sap of wijn verwerkt kunnen worden. In deze database staan de best eetbare rubus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare rubus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke rubus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).
Meer informatie :	http://www.fs.fed.us/global/iitf/pdf/shrubs/Rubus%
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o



Riet of echt riet

Phragmites australis

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Waterplanten

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, windkering, omheining, inheems,

Bloeitijd: juli - oktober

Oogsttijd: april - november

Beschrijving:



Riet of echt riet is een plant die behoort tot de grassenfamilie (*Poaceae*). De plant is prominent aanwezig is aan waterkanten.
Riet kan 1-3 m hoog worden. De plant bloeit van juli tot oktober met een 15-40 cm lange, sterk vertakte, purperkleurige of bruinachtige pluim, die rechtop staat of later aan de top kan gaan overhangen. De aartjes zijn tot 1,5 cm lang, bevatten twee tot zes bloempjes en zijn erg harig. De vrucht is een graanvrucht.



Eetbaar: wortels, stamkern, zaadpluimen.
Gebruik: wortels malen en stampen tot meel.
Stamkernen: zachtjes koken. Zaadpluimen: gebruik in granen, gruwel, meel.
Wanneer verontreinigd water door een rietland geleid wordt, dan wordt dit gereinigd, zie helofytenfilter. Er zijn zwembaden die in plaats van allerlei mechanische en chemische middelen water zuiveren in een rietveld. Ook zie je bij verkeerspleinen vaak dat een rietveld aanwezig is. Het gemaaide riet is weliswaar verontreinigd, maar het water is meestal dusdanig gereinigd dat het op het oppervlaktewater geloosd kan worden.

Meer informatie : http://www.xs4all.nl/~kicadam/kurdistan/groen.html

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Rijsbes

Vaccinium uliginosum

Plant familie: Ericaceae (Heifamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: De rijsbes is een kleine struik en draagt wittige tot roze bloemetjes in trosjes van twee tot drie stuks. De plant bloeit in mei en juni. De bessen lijken op die van de blauwe bosbes (Vaccinium myrtillus), maar zijn iets ovaler van vorm. De vruchten rijpen in de nazomer. Ze hebben een blauwe schil, maar wit vruchtvlees en kleurloos sap in tegenstelling tot de blauwe bosbes, die blauw vruchtvlees en paars sap heeft. De smaak is flauwzoet. De ovale loofblaadjes zijn blauwgroen van kleur.





De rijsbes groeit in bosvennen met vochtige, turfhoudende aarde op het noordelijk halfrond, in Europa, waar de soort ook voorkomt in Nederland en België. In de bergen vindt men de plant tot op 3000 meter hoogte. De plant wordt gekweekt voor zijn bessen in Duitsland en in sommige Oost-Europese landen. De plant komt ook voor in de gebergten van Mongolië, Noord-China, Centraal-Japan en de Koerilen, de Sierra Nevada in Californië (Verenigde Staten), de Rocky Mountains in Utah (Verenigde Staten) en het Arctisch gebied.

De rijsbes kan worden verwerkt tot gelei, jam en sap. De bessen worden in de volksgeneeskunde bij diarree en blaasontstekingen gebruikt. In het oosten van Siberië wordt de struik gebruikt voor het looien van leer en wordt uit de bessen een sterke brandewijn vervaardigd.

Bij het consumeren van grotere hoeveelheden rijsbessen kan een roesachtige toestand optreden, waardoor hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en braken kunnen optreden. Vermoedelijk is de schimmel Sclerotina megalospora, die op de bessen parasiteert en gifstoffen produceert daarvoor verantwoordelijk.

Rijsbes is waardplant van de dagvlinders veenluzernevlinder, poolparelmoervlinder, Freija's

parelmoervlinder en de microvlinders Acleris sparsana en Phiaris schulziana.

In deze database staan de best eetbare vaccinium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare vaccinium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke vaccinium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Rijsbes
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek, neem contact op vo

Rode bes

Ribes rubrum

Plant familie: Grossulariaceae (Ribesfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: april

Oogsttijd: juni - juli

Beschrijving: De rode bes of aalbes komt van nature in Europa voor. De trosbessen zijn eenhuizig en moeten door insecten worden bestoven. Kruisbestuiving is niet nodig. De bessen zijn ietwat zuur en goed te eten. Soms is bescherming tegen vogels nodig aangezien zij de bessen ook graag lusten.
De bessen zijn rauw te eten, eventueel met wat honing, of te verwerken tot jam, gelei of sap. Van de bladeren is thee te zetten.



Voor een overzicht van de best eetbare niet Europese ribes soorten (de Europese soorten staan allemaal in deze database) kun je eens zoeken in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org)
De plant komt bij vochtige loofbossen voor.



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Aalbes

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Rode biet

Beta vulgaris rubra

Plant familie: Amaranthaceae (Amarantenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, ?njarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: mei - november

Beschrijving: Waarschijnlijk worden bieten al sinds de Romeinse tijd gegeten daarnaast heeft men uit de vele recepten in kookboeken uit de 19de eeuw kunnen afleiden dat de biet in die tijd zeer populair was. Bieten zijn nauw verwant aan suikerbieten en mangelwortels.





De rode biet of kroot (*Beta vulgaris* var. *rubra*) is het kleine broertje van de suiker- en de voederbiet. Rode bieten hebben meestal een ronde vorm. Daarnaast bestaan er ook variëteiten met langwerpige vormen en met geel en wit vruchtvlees. De gele exemplaren zijn frisser van smaak en worden vaak in een salade gebruikt.
De rode biet wordt gedurende het hele jaar aangeboden. Er is een verschil tussen zomer- en winterbieten. Zomerbieten zijn vrij klein ten opzichte van de winterbieten.

Bij de teelt van bieten worden verschillende perioden onderscheiden:

De zeer vroege teelt: gezaaid van half februari tot half maart onder verwarmd glas en in de eertse helft van april buiten uitgeplant. De oogst valt tussen half mei en half juni.
De vroege teelt: in maart ter plaatse gezaaid, de oogst valt tussen half juni en 10 juli.
De zomerteelt, eind maart ter plaatse gezaaid, de oogst valt tussen 10 juli en eind juli.
De herfstteelt: van eind april tot begin juni ter plaatse gezaaid, de oogst is van september tot november.

De zoete smaak van bietjes is op veel manieren combineren. U kunt ze bakken, stoven of als salade eten. U heeft ± 250 gram per persoon nodig als u de bietjes als warme groente serveert. Voor een salade is ± 150 gram voldoende.

Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Rode kiwi

Actinidia melanandra

Plant familie: Actinidiaceae

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: De rode kiwi is een bladverliezende klimplant die tot 7 meter hoog kan worden. Er dienen meerdere planten van deze kiwi te worden aangeplant aangezien er mannelijke en vrouwelijke planten zijn. De bestuiving gebeurt door insecten. Deze kiwi kan niet goed tegen vorst en staat het liefst op een warme plek. De rijpe kiwi`s zijn rond de 4.5 cm groot en kunnen vers gegeten worden met schil en pitjes.



Wil je zelf een bijzondere kiwi in de tuin neem dan even contact op met kiwi-expert Christian de Kezel via (kiwifruit@skynet.be)

Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Actinidia+

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Rode kool

Brassica oleracea rubra

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: april

Oogsttijd: juni - november

Beschrijving: Rode kool (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *rubra)* behoort tot de familie van de zogenaamde sluitkolen. Deze kool heeft een vaste krop met ronde vorm en wordt ingesloten door blauwrode tot paarse schutbladeren. De rode kleur kan echter variëren van soort tot soort.





Rode kool is in principe een tweejarig gewas, waarbij in het eerste jaar de kool gevormd wordt en in het tweede jaar de plant gaat bloeien. Bij een koud voorjaar kan de plant bij de allervroegste teelt echter al gaan doorschieten en bloeien.

Er worden de volgende teeltwijzen onderscheiden:
Zeer vroege teelt met oogst vanaf half juni

Vroege teelt met oogst tot half juli

Herfstteelt met oogst in september tot half november
Bewaarteelt met oogst eind oktober tot begin november.

Deze kool wordt in speciale koolbewaarplaatsen bewaard tijdens de winter en het voorjaar en soms wel tot juni.

Kook geschaafde kool gedurende 5 tot 8 minuten in weinig water; in stukken gesneden kool gedurende 10 tot 12 minuten. Rode kool is uitermate geschikt om te bakken of te smoren. De kool kunt u ook inmaken. Rode kool kunt u uitstekend serveren bij wild. Ook past rode kool goed in wintersalades zoals coleslaw.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Rogge

Secale cereale

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: granen, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: Rogge (Secale cereale) is een kruisbevruchtende graansoort.







Rogge groeit in het wild in midden- en oost-Turkije. Als cultuurgewas is de plant er in kleine hoeveelheden aangetroffen in enkele neolithische vindplaatsen, maar verder wordt het vrijwel niet gevonden tot aan de middeneuropese bronstijd, rond 1800-1500 v.Chr. Mogelijk werd rogge naar het Westen gebracht als minder belangrijke variant van tarwe, en werd het gewas pas later apart geteeld. Rogge is aangetroffen in Romeins cultuurgebied langs de Rijn en op de Britse eilanden.

De Romeinse schrijver Plinius de Oudere beoordeelde rogge negatief: het zou een slecht soort voedsel zijn, alleen te gebruiken om niet te verhongeren, en werd er spelt aan toegevoegd om de bittere smaak van het roggebrood of de roggepap te verdrijven. Rogge zou ook als groenbemesting gebruikt worden.

In Nederlandse gebieden is rogge gevonden in de laatste fase van de raatakkers, ook wel 'celtic fields' genoemd. Het gewas werd waarschijnlijk omstreeks het begin van de jaartelling ingevoerd. Sinds de middeleeuwen is het ook hier een belangrijke grondstof voor brood.

Rogge wordt vooral geteeld om er roggebrood van te maken. In Ierland en de Verenigde Staten wordt rogge ook gebruikt voor de productie van whisky. Rogge wordt voornamelijk op de zand- en dalgronden verbouwd. Voor de teelt van winterrogge worden vrij bestoven rassen en hybrides gebruikt. Zomerrogge wordt bijna niet meer geteeld voor de korrel. Wel wordt zomerrogge soms geteeld als stoppelgewas voor groenbemesting.

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Rogge_%28graan%29
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/

Romanesco

Brassica oleracea botrytis

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juli - november

Beschrijving: Romanesco of groene torentjesbloemkool (*Brassica oleracea* convar. *botrytis* var. *botrytis*) lijkt veel op bloemkool en heeft een geelgroene kleur. Het is echter door de vorming van torentjes een veel decoratievere groente dan bloemkool. Een mooi voorbeeld van een fractal (meetkundig figuur dat op elke schaal onregelmatig is) in de natuur. In Nederland is romanesco voor het eerst in 1979 geïntroduceerd en vindt de teelt op grotere schaal vanaf 1986 plaats.



Voor de teelt dient het blad voldoende opgericht te zijn om de kool in de schaduw te houden anders kleurt deze rood. Ook kunnen er wat bladeren omgeknikt en bovenop de kool gelegd worden, maar dat is eigenlijk niet noodzakelijk.



Van april tot begin juli kan romanesco gezaaid worden. De beste zaaitijd is echter van eind mei tot eind juni. De planttijd ligt in mei tot en met juli. De plantafstand bedraagt 75 bij 50 centimeter. Er kan geoogst worden vanaf juli tot in november.

De kool heeft een zachte koolsmaak en is snel gaar. Romanesco kun je in elk bloemkoolrecept gebruiken.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Roomse kamille

Anthemis nobilis

Plant familie:	Asteraceae (Composietenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juni - november
Oogsttijd:	juni - november
Beschrijving:	Overblijvende, groenblijvende bodembedekker tot 25 cm hoog. Bladeren: lichtgroene, geveerd met korte, smalle slippen; groeien langs de zeer vertakte stengel. De bladeren ruiken naar appel. Bloemen: kleine bloem met een geel hart en daaromheen witte tongvormige blaadjes. Zowel de bladeren als de bloemen zijn eetbaar, alhoewel wat bitter. Kamillethee is welom bekend. De geneeskrachtige werking is voornamelijk kalmerend en krampstillend.
Meer informatie :	http://www.natuurlijkerwijs.com/kamille.htm
Verkrijgbaar bij :	https:/www.vreeken.nl/



Roomse kervel

Myrrhis odorata

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: juni

Beschrijving: Een aromatische, harige, vertakte, overblijvende plant van 1-1,5 m hoog.
Bladeren: fijne structuur, leerachtig, geurend naar anijs als ze gekneusd worden.
Bloemen: grote, witte schermen.
Vruchten/zaden: groen, geribbeld, 15-25 mm, lijken op mini-augurkjes
De bladeren smaken, behalve naar anijs, ook zoet en zijn ideaal als smaakmaker bij gestoofd fruit, zoals kruisbessen en pruimen.
Zowel de bladeren als de zaden zijn lekker in salades, maar ook de gekookte wortel kan gebruikt worden.
De zaden kunnen zo van de plant geplukt gegeten worden.
In Frankrijk wordt het blad in beslag gedoopt en gefrituurd en geserveerd als hors d'oeuvre.
De plant heeft een heilzame werking bij verkoudheid en een zwakke maag.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/roomse%20kervel.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Rozemarijn

Rosmarinus officinalis

Plant familie: Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: maart - mei

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: Een houtige en aromatische, altijd groene en winterharde heester, 1-2 m hoog.
Bladeren: smalle naaldachtige bladeren, aan de bovenkant donkergroen en aan de onderkant wit.
Bloemen: kleine blauwwitte bloemen.
Zowel de bladeren als de bloemen zijn eetbaar.
Het wordt als kruid toegevoegd aan zoete gerechten, maar is ook lekker bij vis en vlees.
Rozemarijn stimuleert de bloedsomloop en helpt bij ontstekingen.





Meer informatie: http://www.natuurlijkerwijs.com/rozemarijn.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Rucola

Eruca sativa

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: april - september

Oogsttijd: maart - november

Beschrijving: Rucola of raketsla (Eruca sativa) is een eenjarige plant. De plant komt van nature voor op het Noordelijk halfrond en in Zuid-Amerika. Rond 1980 is rucola ook in Noord-Europa in de belangstelling gekomen. In 1981 is rucola in Nederland geïntroduceerd. In het Middellandse Zeegebied wordt rucola al sinds de Middeleeuwen geteeld.



De plant wordt 10 tot 60 cm hoog. De gekweekte vorm heeft gaafrandige bladeren, terwijl ze bij de wilde vorm ingesneden zijn. Rucola bloeit met witte, purper geaderde bloemen.



Rucola kan vroeg in het voorjaar tot vrij laat in de herfst gezaaid worden. In de winter kan onder in een kas of onder platglas gezaaid worden. In de zomer kunnen de plantjes na 2 tot 3 weken geoogst worden, in het voor- en najaar kan dit oplopen tot 5 weken. Rucola schiet snel door.

De jonge plantjes worden als smaakversterker gebruikt in sla en rauwkost en de kiemplantjes worden ook op brood gegeten. Ook kan rucola gestoofd worden. De smaak is walnootachtig en enigszins bitter.

Rucola heeft een hoog vitamine C gehalte, maar ook een hoog nitraatgehalte en moet daarom niet in grote hoeveelheden gegeten worden.

Trivia

Of een plant de zwaartekracht wel of niet nodig heeft voor zijn ontwikkeling is in april 2004 door astronaut André Kuipers op zijn vlucht in de ruimte aan rucolazaadjes onderzocht. Op 26 april 2004 is bekend geworden dat de kiemplantjes alle kanten opgroeiden, dus de zwaartekracht nodig hebben voor het bepalen van de groeirichting.

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Rucola
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Saffraancrocus

Crocus sativus

Plant familie:	Iridaceae (Lissenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,
Bloeitijd:	september
Oogsttijd:	september
Beschrijving:	Herfstbloeiende bol met grasachtige bladeren,die na de bloemen verschijnen. Blad: grachtig. Bloem: lilapaars met gelige keel, kelkvormig. De opvallende stijl met 3 stempels is oranje. Van de meeldraden wordt saffraan verkregen. Saffraan is een beroemde voedingskleurstof, die zowel een zoete geur als een ornajegele kleur aan de gerechten geeft. Het wordt gebruikt in rijstschotels, soepen en cakes. Een goedkoper surrogaat is kurkuma en saffloer.
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Saffraan
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/



Salie

Salvia officinalis

Plant familie:	Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juni - augustus
Oogsttijd:	april - oktober
Beschrijving:	Een stevige halfheester, 30-100 centimeter hoog. De plant groeit in dichte bundels van vertakte, behaarde stengels Bladeren: groeien in paren zijn grijsgroen van kleur vaak met gele vlekken op oude bladeren; zijn dik, donzig en hebben een ovale vorm met opvallende nervatuur aan de onderkant van het blad. Bloemen: lichtpaars tot blauw met rechte bovenlip, in vier- tot tienbloemige schijnkransen; de witte en roze vormen komen minder vaak voor. De bloemen verschijnen op het oude hout. De bladeren ontwikkelen (bij aanraking) een sterke geur en hebben een wrange, warme smaak. Ook de gedroogde bladeren zijn uitermate aromatisch en pittig. Salie wordt als kruid gebruikt bij vette gerechten. Thee werkt goed bij keelontstekingen.
Meer informatie :	http://www.natuurlijkerwijs.com/salie.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/



Sassafras

Sassafras albidum

Plant familie: Lauraceae (Laurierfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: De Amerikaanse Sassafras albidum is een bladverliezende boom, die van nature voorkomt in het westelijk deel van Noord-Amerika tot aan Texas. Als hij het naar zijn zin heeft vormt hij veel ondergrondse worteluitlopers. De vorm van het blad is meestal ovaal en drielobbig, maar ook met slechts één zijlob of zonder lobben, tot 10 cm lang. De bladeren worden in de herfst opvallend oranje en geelrood. De hoogte varieert van 12 tot 15 meter. Op erg vruchtbare gronden zelfs tot 20 meter.





De onbeduidende, groengele, tweehuizige bloempjes ontwikkelen zich voor het uitlopen van het blad, voornamelijk in kleine trossen. De vrucht is een zwarte steenvrucht ter grootte van een erwt, op een verdikte, vlezige steel. De binnenkant van de bast bevat olie die voor medicinale doeleinden werden gebruikt maar ook in de cosmetica. Het sap staat nu bekend als giftig.

In onze tuinen gedijt hij alleen op zure, voedselrijke en diep losgemaakte grond. Hij is met zijn eigenaardig ingesneden en in de herfst prachtig gekleurde bladeren werkelijk een juweel. Alle delen van deze bomen bezitten een pittig aroma dat de insecten afschrikt.

De jonge bladeren kunnen worden toegevoegd aan salades. Zowel jonge als oude bladen kunnen als bindmiddel voor soep worden gebruikt. De bladeren worden vaak gebruikt en later vermalen tot meel. Verder is er van de jonge bladeren en bloemen ook thee te maken.

Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Sassafras+

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

---

Savooiekool

Brassica oleracea sabauda

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juli - februari

Beschrijving: Savooiekool (Brassica oleracea convar. capitata var. sabauda) wordt zowel voor de verse markt als voor de industrie geteeld. Het is één van de oudste koolsoorten en komt oorspronkelijk uit het Middellandse-Zeegebied.
Bij savooiekool kan onderscheid gemaakt worden in groene savooiekool en gele savooiekool. In Nederland vindt tegenwoordig voornamelijk de teelt van groene savooiekool plaats, die van gele savooiekool is praktisch verdwenen.





Er worden de volgende teeltwijzen onderscheiden:

Zomerteelt met oogst in juli en augustus
Vroege herfstteelt met oogst in september en begin oktober
Herfstteelt met oogst in oktober en november. Deze kolen worden vaak bewaard en afgezet tussen december en maart. Lange bewaring gebeurt in ijs bij -1°C.
Winterteelt met oogst in december, januari en februari.

Savooiekool is lekker en gezond, mild van smaak en erg mals en is daarom een product met vele variatiemogelijkheden. U kunt savooiekool gekookt of gestoofd opdienen of gebruiken in soepen en salades. De bladeren van savooiekool zijn ook erg geschikt om te worden gevuld. U kunt groene savooiekool met veel kruiden combineren, gele savooiekool wordt voornamelijk gebruikt in de Oosterse keuken.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Schapenbes

Viburnum lentago

Plant familie: Adoxaceae (Muskuskruidfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De schapenbes komt van origine in Noord-Amerika voor. De schapenbes is een van de grootste soorten uit het Viburnum geslacht. De boom kan tot 9 meter hoog en 5 meter breed worden. De schapenbes wordt bewondert vanwege de compacte groei, de bladeren die zelden worden aangevreten door insecten, het eetbare fruit en de prachtige herfstkleuren. Het kan extreme koude weerstaan en is dus goed winterhard.



Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Viburnum_lentago

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Schietwilg

Salix alba

Plant familie: Salicaceae (Wilgenfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: houtproductie, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: januari - december

Beschrijving: Zilvergrijze boom tot 25 m hoog, met stijve takken; groeit langs sloten en meren.
Bladeren: smal, zilvergrijs behaard, wordt dofgroen aan bovenzijde.
Bloemen: Katjes verschijnen tegelijk met blad, gescheiden op mannelijke en vrouwelijke bomen.
Door de boom elk jaar te knotten, groeien er dunne takken, wilgetenen, die grbuikt worden voor het manden vlechten of tuinschermen.
De verse en gedroogde schors wordt gebruikt als pijnstiller, omdat het salicylzuur bevat, evenals aspirine.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Schietwilg

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Schijnaugurk

Akebia quinata

Plant familie:	Lardizabalaceae
Plantenlaag:	Klimplanten
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,
Bloeitijd:	april - mei
Oogsttijd:	september - oktober

Beschrijving:

Akebia quinata (schijnaugurk), is een van de soorten Akebia die in Nederland kan groeien. Het is een bladverliezende houtachtige slingerplant, die bijzonder goed als klimheester voor een pergola, loggia of lattenrooster kan worden gebruikt. De plant kan vrij groot worden (tot 12 meter hoog) en heeft daarom een stevige steun nodig. In zachte winters is de plant zelfs half groenblijvend. Door koud weer krijgt het blad een mooie, paarse gloed.



De Akebia quinata heeft vijftallige, handvormige bladeren (quini = telkens vijf). (in tegenstelling tot de Akebia trifoliata die er 3 heeft) De afzonderlijke blaadjes zijn ovaal tot eirond, kort gesteeld en voelen een beetje leerachtig aan. De ranken zijn violetbruin van kleur. Vanaf het begin van de lente hangen de chocoladekleurige bloemen in kleine, lange trosjes vanuit de bladoksels naar beneden. Ze hebben geen kroonblaadjes en bevatten ook geen honing, maar ruiken intens en lekker. De bloemen zijn eenhuizig. De vrouwelijke bloemen staan aan de basis van de bloemtros, de kleinere manlijke bloemen aan de top. Plant voor een goede (kruis)bestuiving het liefst twee planten bij elkaar. Jonge planten moeten strenge winters iets worden toegedekt, oudere planten zijn volledig winterhard.



Als de zomer zonnig, langdurig en flink warm is, worden de bloemen gevolgd door worstvormige vruchten, die een purperblauwe kleur hebben. Die worden 5 tot 10 cm groot en zijn eetbaar, maar niet erg lekker. Soms wordt wat citroensap toegevoegd om de smaak te verbeteren. De kern van eetbare, witte pulp bevat honderden zwarte zaden. Wel jammer, in ons klimaat komen de vruchten zelden tot volle wasdom.



Van de gedroogde jonge bladeren kan thee worden

gezet.

Een andere soort van de Akebia familie die in de plants for a future database wordt genoemd is de Akebia x pentaphylla

Meer informatie :	http://www.neerlandstuin.nl/plantenc/akebia.html
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

---

Schisandra

Schisandra chinensis

Plant familie: Schisandraceae (Bedektzadigenfamilie)

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: Schisandra chinensis is inheems in Japan en Korea en klimt windend tot 5-7 m hoogte en heeft bruine, enigszins hoekige twijgen. Het blad is breed ovaal-eirond, 5-10 cm lang en van boven glanzend donkergroen. De witte tot vleeskleurige, ongeveer 1,5 cm grote, geurende bloemen verschijnen in mei en juni. De vrouwelijke planten dragen in de herfst mooie, geelrode, tot 10 cm lange vruchtaren. Er moeten voor bevruchting zowel mannelijke als vrouwelijke planten worden aangeplant.



Het is een fraaie liaan die kan dienen als bekleding van muren, pergola's en prieeltjes. Er moet altijd voor steun worden gezorgd. Ze verdragen zonnige tot licht beschaduwde plaatsen en gedijen het best op diep losgemaakte, voedselrijke grond. De volledig rijpe, zongedroogde vrucht wordt zowel als voedsel als therapeutisch gebruikt. Het zou zuur, zoet, zoutig, 'heet' en bitter smaken, vandaar de naam wu-wei-zi, betekenend: "vijf smaken fruit." Van de gedroogde bessen wordt vaak thee gezet.



De jonge bladeren kunnen gekookt als groente worden gebruikt. Op de plants for a future database wordt uitgelegd voor welke geneeskundige eigenschappen de Schisandra chinensis wordt gebruikt.



Meer informatie : http://www.starmanproductions.nl/kruiden/schisandr

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Schorseneer

Scorzonera hispanica

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, ?njarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: oktober - maart

Beschrijving: De schorseneer is een groente die voor de Tweede Wereldoorlog vrij algemeen gegeten werd maar na de oorlog in diskrediet is geraakt, mogelijk door zijn bewerkelijkheid. Bij het schillen van de langwerpige, donkere wortels komt namelijk een kleverig melksap vrij. Dit feit heeft de groente de bijnaam "keukenmeidenverdriet" of "huisvrouwenleed" opgeleverd. Bijnamen die ook aan de verwante haverwortel (Tragopogon porrifolius) worden gegeven.
Andere bijnamen zijn: winterasperge (of armeluisasperge) en winterstaaf. Schorseneren zijn een typische wintergroente, met de grootste aanvoer in februari.
De schorseneer wordt na het schillen in stukjes gesneden en gekookt, met een scheutje azijn om verkleuring tegen te gaan. Het kleverige melksap wordt bestreden door bij het schillen keukenhandschoenen te dragen.





Schorseneren worden op zandgrond ter plaatse gezaaid tussen maart en half april. Bij te vroeg zaaien kunnen de planten gaan bloeien, maar de wortels blijven wel eetbaar. De afstand tussen de rijen is 25 tot 30 centimeter en in de rij 5 tot 6 centimeter. De oogst begint vanaf begin september. De wortels zijn winterhard en kunnen de gehele winter, zolang de grond niet bevroren is, geoogst worden. De wortels kunnen tot 60 centimeter lang worden. Voor de oogst met de hand wordt er met een ploeg langs de wortels een diepe sleuf gegraven, waarna ze uit de grond gehaald kunnen worden.

Teeltschema
zaaien in april/mei, oogsten in oktober t/m maart

Schorseneren worden over het algemeen gekookt gegeten met een (kaas)sausje, maar ze zijn ook rauw (geschild en geraspt) lekker. Was de ongeschilde schorseneren. Snij er flinterdunne schijfjes van en

frituur deze op 170 °C. Serveer dit als aperitiefhapje. Kook schorseneren in water en melk en gebruik het kookvocht voor de saus. Schorseneren vormen een aparte en leuke aanvulling op het menu, hetzij in een roomsaus of gebakken in boter. Ze zijn ook bruikbaar in soep.



Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Sechuanpeper

Zanthoxylum simulans

Plant familie: Rutaceae (Wijnruitfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: kruiden, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: oktober

Beschrijving: De sechuanpeper ook wel kiespijnboom is een zeldzame, sterke heester tot kleine boom uit Noord- tot Midden-China. Na 10 jaar is de slanke struik 2,5m. Na de groengele tot witte bloei in juni ontstaan de rode naar zwart rijpende vruchtjes. Deze zijn een pittige specerij, sterker en heter dan zwarte peper. De hele vruchtjes kunnen worden meegekookt, na drogen (eventueel roosteren) en malen ontstaat een zeer sterke tafelpeper. Verder zijn voor deze plant vele medicinale toepassingen bekend, vooral op het gebied van darmaandoeningen en vochtafdrijving. De wortels worden zelfs gebruikt na een giftige slangenbeet! Kweek minstens 3 planten of geef de buren er een paar… de planten zijn n.l. tweehuizig, je hebt een mannelijke en vrouwelijke plant nodig. Andere bronnen zeggen echter dat de plant zelfbestuivend is. (we horen graag van iemand die zelf ervaring met de planten heeft) Geef de planten een schaduwrijke, vochtige, maar wel goed gedraineerde plaats. De plant heeft stekels, die later op de bast doorgroeien tot decoratieve knobbels! Tenslotte: de plant is goed tot een decoratieve bonsai te telen!





Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Zanthoxy

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Shallonfruit

Gaultheria shallon

Plant familie: Ericaceae (Heidefamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: Shallonfruit is familie van de heide en de bosbes. De wintergroen blijvende struik kan 1 tot 2 meter groot worden en komt van origine uit het Noordwesten van de Verenigde Staten. Hier is de bes al lange tijd gebruikt door de oorspronkelijke bewoners zowel in verse als in gedroogde vorm. In 1928 is het Shallonfruit via Engeland Europa binnengekomen. De plant is ingevoerd vanwege de hoge sierwaarde, de charmante bloemetjes die aan de plant komen.



Overige Gaulteria soorten (naast bergthee die in deze database staat) die geschikt zijn voor het Nederlandse klimaat volgens de Plants for a Future Database zijn: Gaultheria hispidula, Gaultheria japonica en Gaultheria mucronata.



Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Gaultheria_shallon

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Shiitake

Lentinula edodes

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: september - december

Beschrijving: De Shiitake is een paddestoel die snel aan bekendheid wint in Nederland en op verschillende plaatsen commercieel in de buitenlucht geteeld wordt. De Shiitake groeit op harde houtsoorten als eik, beuk, tamme kastanje en walnoot. Vaak worden stammetjes van deze houtsoorten scheef opgezet en wordt de schimmel waar de Paddenstoel de vruchtvorm van is in het hout aangebracht. In dit geval van de Shiitake. De Shiitake paddenstoel heeft een zeer lekkere smaak, is goed te drogen en heeft volgens Japan en China, waar de paddestoel al enkele eeuwen geteeld wordt ook nog eens een positieve uitweking op de gezondheid. De Shiitake kan een interessante en creatieve aanvulling zijn op ieders dieet. Ze kunnen prima gekweekt worden onder andere bomen en passen dus goed in een gelaagd permacultuursysteem.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Shiitake

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Siberische kiwi

Actinidia kolomikta

Plant familie: Actinidiaceae

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: De Siberische kiwi, soms ook sierkiwi genoemd is een telg uit de kiwi familie (Actinidia). De klimplant wordt 2–4 m hoog en heeft slanke, paarsbruine stengels. De bladeren zijn hartvormig, grofgetand en 7,5–16 cm lang. Bij jonge planten zijn de bladeren groen met rode bladranden. Bij planten vanaf twee jaar oud worden de bladpunten wit en verkleuren ze later naar rozerood. Om deze reden wordt de plant soms ook alleen voor de sier aangeplant.







Het is een tweehuizig plant, de mannelijke en vrouwelijke bloemen komen op aparte planten voor. Het is dus nodig om meerdere planten aan te planten en bij voorkeur wat meer vrouwtjes dan mannetjes als het om de vruchten gaat. De plant bloeit van mei tot juni. De bloemen zijn circa 1 cm groot, wit en lichtgeurend. De vruchten zijn gelig, ovaal van vorm, 2,5 cm lang en zoet van smaak.

Het is een zeer winterharde soort die temperaturen van –30 ºC tot –40 ºC kan overleven. In Europa is de plant rond het midden van de negentiende eeuw in cultuur genomen. Vaak wordt alleen de mannelijke vorm gekweekt vanwege de sierwaarde van het bontgekleurde blad.

Actinidia kolomikta komt van nature voor in Japan, Noord-China en Mantsjoerije.

Wil je zelf een bijzondere kiwi in de tuin neem dan even contact op met kiwi-expert Christian de Kezel via (kiwifruit@skynet.be)

Meer informatie : http://www.neerlandstuin.nl/planten/actinidia.html

Verkrijgbaar bij :	http://www.fruittuin.com/

Sierui

Allium senescens

Plant familie:	Alliaceae (Lookfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,
Bloeitijd:	juni - juli
Oogsttijd:	augustus - september

Beschrijving:



De sierui is ondanks dat de naam wellicht doet vermoeden prima eetbaar. De plant komt van origine voor in centraal Europa. Zowel de knol, het blad als de bloem is eetbaar. De kleine knolletjes tot 1 cm groot in diameter zitten in groepjes bij elkaar en zijn zowel rauw als gekookt te eten. De bladeren kunnen ook rauw en gekookt worden gegeten. Het heeft een sterke uiensmaak met een licht bittere, maar acceptabele smaak. Handig voor gebruik in salades of om gekookt/gebakken voedsel op smaak te brengen. De bloemen kunnen rauw worden toegevoegd als eetbare versiering in salades.

In deze database staan de best eetbare allium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare allium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke allium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Allium%2

Verkrijgbaar bij : http://uw website op deze plaats? Neem contact met

Sjalot

Allium cepa ascalonicum

Plant familie:	Alliaceae (Lookfamilie)
Plantenlaag:	Knolgewassen
Plantenfuncties:	groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, ?njarig,
Bloeitijd:	juli - augustus
Oogsttijd:	juni - september

Beschrijving:

De sjalot behoort tot de uien-familie en is een veelgebruikte smaakmaker in de keuken.



De sjalot is niet gevoelig voor vorst. De bloemen hebben zowel mannelijke als vrouwelijke geslachtsorganen en worden bestoven door bijen. De sjalot kan niet in de schaduw groeien. De plant heeft een voorkeur voor zanderige en lemige gronden en vereist een vochtige maar goed gedraineerde grond. De sjalot is kleiner en heeft een sterkere smaak. Ook is het huileffect wat bij het schoonmaken en snijden van uien bij de sjalot nog iets sterker.



In deze database staan de best eetbare allium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare allium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke allium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://www.shallot.com/shallot/public/pages/nl/ind

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Slaapbol

Papaver somniferum

Plant familie: Papaveraceae (Papaverfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: zaden, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: september

Beschrijving: Alhoewel de slaapbol vooral bekend is door zijn narcotische werking is de plant ook erg voedzaam. De zaden bevatten veel olie. Met een pers is het mogelijk om olie uit de zaden te krijgen, de zaden bevatten 45% aan niet drogende olie. De olie is goed als olijfolievervanger. De zaadjes zijn ook geschikt om mee te koken met rijst, deze maken de rijst wat voller en geven de rijst een lekkere nootachtige smaak. De zaadjes worden vaak over broodjes gestrooid (voor het bakken) en zijn het maanzaad. De zaadjes bevatten nagenoeg 0% van de narcotische middelen.
De plant is geneeskrachtig maar ernstig verslavend. Het advies is het daarom niet te gebruiken. Maar in het Nederlandse klimaat is het narcotische gehalte laag, daardoor is het legaal deze plant te kweken.
De plant is zelfuitzaaiend, als je de zaadjes oogst moet je ze niet allemaal oogsten, laat er een paar zitten en hark de plant eventueel onder. Volgend jaar krijg je dan gegarandeerd nieuwe planten.
De planten kunnen gemakkelijk uit maanzaad worden gezaaid als het ongeroosterd is.





Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Papaver+

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Slangenradijs

Raphanus sativus

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: juni - september

Beschrijving: Slangenradijs, ook wel rattenstaartjes genoemd, is een leuke groente, vooral wanneer de langwerpige peultjes gaan afrijpen. De vruchten kan je in verse toestand in een salade verwerken, of als toevoeging in een gerecht.
Ze zijn heel eenvoudig te telen van maart tot begin augustus en bovendien geniet je dubbel zoveel door de prachtige bloei die vooraf plaats vindt.
De paarse bloemen staan in grote hoeveelheden op de plant en zijn welriekend.
Oogst de zaadpeulen wanneer ze droog zijn,...
Zorg ervoor dat de peulen droog geplukt worden om schimmels te voorkomen. De zaden kan je bewaren op een koele en donkere plaats ... goed om weten en niet onbelangrijk is dat de zaden in optimale omstandigheden 3 tot 5 jaar kiemkrachtig blijven.

De specifieke, indringende, pittige smaak is een perfecte aanvulling om salades te vervolmaken. Ook in roerbakschotels zijn de radijsvruchtjes een perfecte aanvullende smaakbrenger.





Meer informatie : http://www.vergetengroenten.be

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Sleedoorn

Prunus spinosa

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, omheining, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: maart - april

Oogsttijd: november - december

Beschrijving: Een stijve, dichtbegroeide heester tot 6 m hoog met lange doornen.
Bladeren: alternerend, ovaal.
Bloemen: klein en helder wit, verschijnen voor het blad.
Vruchten: kleine, ronde donkerblauwe bessen, licht bedauwd.
De sleedoorn, ook bekend als sleepruim, is de voorouder van alle gekweekte pruimensoorten en is de wrangste en zuurste bes. De beste tijd om ze te plukken is meteen na de eerste vorst, als de velletjes wat zachter zijn.
Van de vruchten is een heldere gelei te maken. Ook zijn ze lekker in een pruimenbrandewijn.
Door zijn stekels is het een goede plant voor een omheining, eventueel gecombineerd met meidoorn.





In deze database staan de best eetbare prunus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare prunus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke prunus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://wilde-planten.nl/sleedoorn.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Smalbladige olijfwilg

Elaeagnus angustifolia

Plant familie: Elaeagnaceae (Duindoornfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, groenbemester, bijenplant,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: Elaeagnus angustifolia (Russisch Silverberry, soort boom, of Russisch-olive) is een soort van Elaeagnus die van nature voorkomt in West-en Centraal-Azië, uit het zuiden van Rusland en Kazachstan naar Turkije en Iran.



Het is een kleine boom en groeit tot 5-7 m hoog. De stengels, knoppen en bladeren hebben een dichte dekking van zilveren schubben. De bladeren zijn lancetvormig, 4-9 cm lang en 1-2,5 cm breed, met een gladde rand.



De zeer aromatische bloemen worden geproduceerd in clusters van 1-3 bij elkaar, ze verschijnen in de vroege zomer en worden later vervangen door clusters van fruit, een kleine kers-achtig steenvrucht 1-1,7 cm lange, oranje-rood bedekt met zilveren schubben. De Olijfwilg kan ook stikstof fixeren.

De vrucht is eetbaar en zoet, maar met een uitgedroogd melige textuur. De naam is afkomstig van zijn uiterlijke gelijkenis met olijfbomen.

Er zijn nog verschillende andere eetbare Elaeagnus soorten te vinden in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Elaeagnu

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Smeerwortel

Symphytum officinale

Plant familie: Boraginaceae (Ruwbladigenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - oktober

Oogsttijd: april - november

Beschrijving: Een ruige, harige, overblijvende plant van 50-120 cm hoog, op vochtige plaatsen.
Bladeren: donkergroen, harig, speervormig.
Bloemen: witte, creme, rose of zachtpaarse klokjes in trossen.
Het blad kan rauw gebruikt worden in salades en gekookt als spinazie.
Smeerwortelbladeren geven veel voeding aan de compost.
Een kompres van bladeren of wortels helpt tegen blauwe plekken, zweren en brandwonden.





Meer informatie: http://wilde-planten.nl/gewone%20smeerwortel.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Smilax

Smilax herbacea

Plant familie: Smilacaceae

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: fruit, groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: De Smilax is een klimplant die tot 2.5 meter hoog kan worden. De plant is tweehuizig, wat inhoud dat mannelijke en vrouwelijke bloemen niet gezamenlijk op een plant voorkomen. Er dienen dus meerdere planten gezet te worden voor bevruchting. De bloemen ruiken naar rottend vlees, wat de plant in het Engels de naam Carrion Flower heeft opgelevert. Hiermee trekt de plant vliegen aan die de bevruchting van de plant verzorgen.



De bladeren en jonge scheuten kunnen zowel als rauw als gekookt gegeten worden. De jonge scheuten kunnen net als hop, als asperges worden gebruikt. Het fruit is zowel vers eetbaar als te verwerken in jam en sap. De vrucht moet wel helemaal rijp zijn. De wortel kan worden gedroogd en vermalen en gebruikt worden om mee te bakken in broden etc.



Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Smilax+her

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Snijbiet

Beta vulgaris cicla

Plant familie: Amaranthaceae (Amarantenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: mei - september

Beschrijving: Snijbiet (*Beta vulgaris* var. *cicla*) is een ouderwetse bladgroente, ook bekend onder de naam warmoes. Hoewel warmoes en snijbiet dus als synoniemen worden gebruikt, zijn de twee niet helemaal identiek. In de (biologische) vershandel doelt men met snijbiet op een variant met veel blad, terwijl warmoes typisch dikke nerven heeft (van warmoes at men vroeger alleen de bladstengels op). De smaak van de Snijbiet komt min of meer overeen met die van spinazie.





In de teelt van de snijbiet onderscheiden we de teelt voor het blad en de teelt voor de bladstelen:

Blad:
Snijbiet wordt in maart en april ter plaatse gezaaid. Soms wordt nog in juli en augustus gezaaid voor een late oogst. De rijafstand is 20 centimeter en in de rij is de plantafstand 5 centimeter. Als de plant 10 tot 15 centimeter hoog is wordt het blad afgesneden. Na enkele weken kan de hergroei ook weer geoogst worden. Geoogst kan worden tot eind september.

Bladstelen:
Hiervoor wordt gezaaid op een rijafstand van 40 tot 45 centimeter en in de rij uitgedund tot een plantafstand van 30 tot 35 centimeter. Hierdoor ontstaan er forse planten met grote bladeren. De dikke, vlezige bladstelen, waarvan het bladmoes is verwijderd, worden gegeten als een soort asperge, maar hebben wel veel minder smaak dan asperges.

U kunt Snijbiet zowel rauw als gekookt eten. De bladeren kunt u bereiden als spinazie, de stengels zoals bleekselderij. Zorg ervoor dat u de bladeren grondig wast in ruim water, zodat het zand weggespoeld kan worden. Door het nitraatgehalte in snijbiet, is het ten zeerste afgeraden de groente

	opnieuw op te warmen.
Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Snijboon

Phaseolus vulgaris

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Klimplanten

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester,

Bloeitijd: juni - september

Oogsttijd: juli - september

Beschrijving: De snijbonenstruik slingert zich liefst rond een draad of staaf. Amper drie weken heeft hij nodig om helemaal tot boven te klimmen en de eerste bloemen tot ontwikkeling te brengen. Even later vormen zich brede, smalle peulvruchten die je kunt identificeren als snijbonen. Snijbonen werden vroeger in smalle reepjes gesneden (vandaar de naam) en ingemaakt (zoals zuurkool) omdat de oudere variëteiten een wansmakelijke vezelige textuur hadden. Die nadelige eigenschap is intussen helemaal weggecultiveerd.





Dankzij de malse smaak van nieuwe varianten consumeert men de groente steeds vaker vers. De reepjes worden breder gesneden (circa 2 centimeter) om het aroma ten volle uit te spelen. Je kunt snijbonen trouwens ook op zijn geheel klaarmaken: eerst even blancheren, en daarna met look bakken, bijvoorbeeld.

Net als andere bonen zijn snijbonen zeer voedzaam. Peulvruchten bevatten niet alleen veel koolhydraten, maar ook uitzonderlijk veel eiwitten. Dat maakt hen geschikt als hoofdbestanddeel van een evenwichtige vegetarische maaltijd.

De bonen worden aan stokken of touw geteeld. Als stok wordt meestal een tonkinstok gebruikt, maar ook wilgenstokken zijn zeer bruikbaar. Omdat de peulen nogal vliezig kunnen worden moet er minstens drie keer per twee weken geoogst worden. Er kan meestal 10 tot 12 keer per teelt geoogst worden.

De volgende vollegrondsteelten worden onderscheiden:

Vroege teelt: Voor deze teelt worden de bonen onder glas voorgekiemd. Er wordt tussen half april

en begin mei in perspotjes van 8 centimeter gezaaid en ongeveer tien dagen later uitgeplant onder plastic of in de vollegrond. Geoogst wordt er van begin juli tot half augustus.

Normale teelt: Vanaf half mei wordt er ter plaatse gezaaid. De oogst begint eind juli.

Late teelt: De bonen worden in juni ter plaatse gezaaid. De oogst valt van eind augustus tot eind september als er niet eerder nachtvorst optreedt.

De plantafstand bij stoksnijbonen varieert. Een veelgebruikte plantafstand is 120 bij 50 centimeter. De plantafstand bij stamsnijbonen is 50 centimeter tussen de rij en 12 centimeter in de rij.

Behandel de bonen voorzichtig bij het spoelen. Ze zijn gevoelig voor kneuzingen. Haal het steeltje bovenaan de boon weg en snij eventueel ook de onderkant even bij. Kook of stoom de bonen eerst vooraleer ze verder te gebruiken. Men kan ze nadien nog even fruiten met wat ui .

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Snijselderij

Apium graveolens secalinum

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: juli - september

Beschrijving:





Snijselderij, blad-, struik- of bosselderij (Apium graveolens var. secalinum) is een variëteit van selderij. Het is een tuinkruid en vergelijkbaar met peterselie, maar dan met een veel sterkere smaak. Het is ook een veel agressievere plant. De plant kan hoogten bereiken van meer dan een meter.
Selderij komt in Nederland ook in het wild voor en staat op de Nederlandse Rode Lijst van planten als vrij zeldzaam en matig afgenomen.

Snijselderij wordt zowel onder glas als in de vollegrond geteeld. Voor de teelt onder glas wordt in september gezaaid met oogst in december tot maart.
In de vollegrond wordt half april tot eind april gezaaid. Bij deze laatste teelt kan tot drie keer worden geoogst. De eerste keer in juli, daarna in augustus en september.

Rassen
* 'Amsterdamse Fijne Donkergroene' wordt zowel onder glas als in de vollegrond geteeld. Het fijne blad is donkergroen en zeer aromatisch. Ook de bladstelen zijn zeer fijn.
* 'Gewone Snij' wordt alleen in de vollegrond geteeld. Het blad is groot en de bladsteel grof.
* 'Zwolse krul' wordt zowel onder glas als in de vollegrond geteeld. Het zeer aromatische blad is zeer fijn en diep ingesneden.

Er is knolselderij (Apium graveolens var. rapaceum), bleekselderij (Apium graveolens var. dulce) en snijselderij. Van de snijselderij worden de blaadjes en de bladstelen geconsumeerd.

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Apium%20

Verkrijgbaar bij http://www.bolster.eu/

Snijsla

Lactuca sativa

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: april - augustus

Beschrijving: Snijsla is een snijsla-ras dat als gewone sla wordt gegeten, maar deze slasoort is veel eerder oogstbaar. De blaadjes zijn lekker mals. Snijsla vormt geen krop, maar aparte blaadjes die snel en rechtop groeien.



Snijsla wordt vroeg in het jaar (januari-maart) onder glas of tunnels geteeld, later ook in de vollegrond (maart-juli).

Oogsten als de blaadjes ca. 10 cm hoog zijn.

Meer informatie : http://eigenwijzetuin.be/2010/03/21/snijsla/

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Sorghum

Sorghum bicolor

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: granen, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Sorghum bicolor, wordt ook wel durra of kafir genoemd. Het graan wordt ook wel als Sorghum verhandeld (de Engelse handelsnaam).



Sorghum werd in Ethiopië in ongeveer 3000 v.Chr. gedomesticeerd en heeft zich van daaruit verspreid over heel Afrika. Ongeveer 2000 v.Chr. wordt Sorghum ook verbouwd in Centraal-India. In Egypte werd ze als cultuurplant belangrijk vanaf de vroeg-islamitische tijd. Afrikaanse slaven brachten aan het begin van de 17e eeuw Sorghum naar de Verenigde Staten, waar nu het grootste gedeelte van de wereldproductie plaatsvindt om maïs te vervangen als veevoer.



De plant is droogte-tolerant en is vooral belangrijk voor semi-aride (droge) gebieden. Het zaad wordt gebruikt als voedsel, veevoer en de productie van alcoholische dranken (Kafirbier). Het is een belangrijk voedselgewas in Afrika, Centraal-Amerika en Zuid-Azië en staat op de vijfde plaats van de verbouwde granen.

Kafferkoren is een eenjarig gewas dat afhankelijk van het ras 0,6-5 m lang kan worden. De stengel kan van vijf tot meer dan dertig mm dik worden. De bladeren lijken op die van maïs maar zijn korter en breder. De bladeren zijn glad en met een waslaag bedekt. De pluim is gewoonlijk compact bij de graansorghums en meer open bij de voedertypen. Aan een pluim kunnen tot 6000 aartjes zitten. Bij sommige typen worden de kafjes bij het dorsen verwijderd, maar bij andere moeten de korrels zoals bij haver gepeld worden. Ook is er verschil in uitstoelling (vorming van zijscheuten) tussen de verschillende typen. De zaden kunnen wit, geel, rood of bruin van kleur zijn. In 1 gram graansorghum zitten 25 tot 62 zaden en bij grassorghum 120 tot 159. De zaden zijn vrij rijk aan vitamine B.





Voor zover Sorghum-soorten commercieel gebruikt worden zijn ze in te delen in vier groepen:

* graansorghums (waaronder Sorghum) worden gebruikt als een soort rijst of gemalen tot meel.
* grassorghums voor beweiding en hooiwinning
* zoete sorghums ("Guinea corn") voor de productie van siropen en suiker. Zoete sorghum kan tot 10% suiker bevatten.
* bezemsorghums voor de productie van bezems en borstels.

Kafferkoren bevat vooral in het vegetatieve stadium naast blauwzuur ook het alkaloïde hordenine. In hooi en kuilvoer komt geen blauwzuur meer voor.

Graansorghum brengt 200-6000 kg/ha op. Grassorghum kan 40-70 ton verse massa per ha opbrengen.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Kafferkoren

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Spelt

Triticum spelta

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: granen, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli -augustus

Beschrijving: Spelt (Triticum spelta) is de voorloper van de huidige tarwesoorten.



De diploïde eenkoorn (2n = 14) heeft zich gekruist met een diploïde wilde grassoort (2n = 14). De hieruit ontstane hybride heeft het dubbele aantal chromosomen, omdat de diploïde vorm niet fertiel is en is dus tetraploïd met 28 chromosomen (4n = 28). Van deze hybride stammen de emmertarwe en de harde tarwe (ook wel macaronitarwe of durumtarwe) Triticum durum af. De emmertarwe heeft zich gekruist met de diploïde Aegilops tauschii ook wel Aegilops squarrosa (synoniem) (2n = 14) genoemd. Ook deze hybride heeft zich verdubbeld, omdat anders geen fertiele plant ontstaat. Dit zijn dus de uiteindelijke hexaploïde tarwe's gewone tarwe en spelt.



Het oorsprongsgebied van de soorten eenkoorn en emmertarwe ligt in Zuidwest-Azië, meer dan 9000 jaar geleden. Dit is het gebied waar hun wilde voorouders voorkomen en waar ook de oudste resten in opgravingen zijn teruggevonden. Archeologische vondsten tonen verder aan dat deze primitieve graansoorten, zo'n 6000 jaar geleden, verbouwd werden in Perzië, Irak en Turkije. Anno 5000 jaar geleden voor Chr. verscheen de spelt in het dal van de Nijl, waar in de Egyptische koningsgraven emmergraan terugvonden is. Omstreeks dezelfde tijd werd vanuit Azië via de Balkan de akkerbouw naar Midden-Europa gebracht, zelfs in Zuid-Limburg werd tijdens opgravingen spelt gevonden. Dit kwam doordat de bandkeramische boeren die uit Hongarije kwamen zich verspreiden over grote delen van Europa en dus ook in Zuid-Limburg. Bij opgravingen in Voerendaal bij een Romeinse Villa is spelt gevonden. Ook in de rest van Europa wordt bij Romeinse opgravingen spelt gevonden. De Romeinen waardeerden spelt vanwege de goede eigenschappen van het speltmeel of bloem. Tot in de



middeleeuwen was spelt een wijdverbreide graansoort.

Na de middeleeuwen verdrong gewone tarwe spelt, omdat gewone tarwe een hogere opbrengst heeft en niet gepeld hoeft te worden. Spelt is namelijk een bedekte graansoort. Dit betekent dat het na het dorsen gepeld moet worden om het kaf van het koren te scheiden.

Spelt komt nu weer in de belangstelling bij de biologische landbouw omdat het minder bemesting nodig heeft, beter resistent is tegen ziekten, en een zogenaamde harde korrel met een hoog gehalte aan gluten heeft wat gunstig is voor het bakken van brood. Dit hoge gehalte aan gluten zorgt er overigens wel voor, dat spelt niet geschikt is voor mensen met coeliakie (gluten-intolerantie), wel bijzonder geschikt voor mensen met tarweallergie.

Sinds enige jaren wordt spelt ook weer in Nederland verbouwd. Meestal werken telers, molenaars, bakkers en leveranciers binnen één bepaalde streek samen aan de speltproducten.

In Nederland is speltmeel, speltbloem en speltbrood vaak te verkrijgen bij natuurvoedings- en reformwinkels. Ook steeds meer bakkers bieden minimaal één soort speltbrood aan, of soms speltkoekjes. In de oudste draaiende watermolen van Nederland, de Bisschopsmolen in Maastricht, worden dagelijkse diverse broden en vlaaien gemaakt van 100% spelt. Tevens maalt deze molen voor de Gulpener Bierbrouwerij. Van spelt worden verder nog macaroni en andere soorten pasta's gemaakt, maar ook bier en jenever en met de kafjes worden kussens gevuld.

In recepten kan de genoemde hoeveelheid tarwemeel of bloem door dezelfde hoeveelheid speltmeel of speltbloem worden vervangen. De hele (rijpe) speltkorrel kan trouwens ook gebruikt worden bij de warme maaltijd als vervanger van rijst. De korrels moeten dan eerst één uur geweekt worden in ruim water. Vervolgens worden zij gedurende één uur gekookt in water met wat zout. Bijvoorbeeld lekker bij een groentewokschotel of bij kipkerrie. In Duitsland wordt spelt als Grünkern, dat is de onrijpe gedroogde graankorrel, in onder andere soep gegeten.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Spelt

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Sperzieboon

Phaseolus vulgaris

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester,

Bloeitijd: juni - oktober

Oogsttijd: juli -oktober

Beschrijving: Sperziebonen zijn de aristocraten van de familie. Het zijn vrijwel platte peulen van zo'n 12,5 centimeter lang of iets korter en dikker, lichtgroen of geel. De sperzieboon, oorspronkelijk Phaseolus genaamd, komt oorspronkelijk uit Midden- en Zuid-Amerika. Waarschijnlijk werd de boon pas tijdens de Spaanse ontdekkingsreizen in Europa en Azië geïntroduceerd. Wereldwijd zijn sperziebonen in allerlei vormen te verkrijgen. Ze verschillen vooral in uiterlijk, kleur en consistentie van de peulen. Sperziebonen zijn ook verkrijgbaar in minivariëteiten.



Sperziebonen zijn snelgroeiende eenjarige planten die aangezien ze oorspronkelijk uit tropische klimaten komen een warme bodem nodig hebben om te kiemen en te groeien. Sperziebonen zijn zelfbestuivend en leveren vaak goede opbrengst, mits de jonge bonen regelmatig worden geplukt en de planten goed groeien.
Vroege sperziebonen worden half april gezaaid. Om de groei de bespoedigen groeit de plant onder een acryldoek. De 'open teelt' sperziebonen worden van eind april tot soms begin juli gezaaid en worden vanaf half juli tot en met half oktober geoogst.

Kook sperziebonen in weinig water en met een beetje zout gaar in 15 tot 20 minuten. Giet de sperziebonen af en bestrooi eventueel met nootmuskaat.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Spinazie

Spinacia oleracea

Plant familie: Amaranthaceae (Amarantenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: maart - oktober

Beschrijving: Spinazie is een snelgroeiende, eenjarige bladgroente die al vroeg in het voorjaar beschikbaar is. Het is een oude groente die voor het eerst in Perzië geteeld werd.



Het woord spinazie is afkomstig van het Perzische woord □□□□□□ Esfenaj. Spinazie groeit over de gehele wereld met uitzondering van de tropische gebieden. Hoewel spinazie al eeuwen geteeld werd in China bereikte de plant Europa pas in 12e eeuw met de komst van de Moren in Spanje.



Spinazie is een eenjarig gewas dat in koel vochtig weer snel oogstbaar is. De groente heeft een vruchtbare, vochtige grond nodig. Het zaad van winterharde variëteiten wordt meestal in augustus of september gezaaid en kan op goed doorlatende bodems en onder bescherming van tunnels overwinteren. Tot mei kan de spinazie worden geoogst. Vorstgevoelige variëteiten kunnen vroeg in het voorjaar worden gezaaid.

Teeltschema
Lente: zaaien in maart/april, oogsten in mei/begin juni
Zomer: zaaien in april t/m juli, oogsten in mei t/m augustus
Herfst: zaaien in juli t/m september, oogsten in augustus t/m oktober
Winter: zaaien in eind augustus/september, oogsten in eind maart/april.

Spinazie kan zowel rauw als gekookt gegeten worden. Ze smaakt heerlijk in salades met vinaigrette of als broodbeleg. Om de spinazie te koken volstaat het een beetje water toe te voegen en de pan met een deksel te sluiten. Laat dan uitlekken of duw het kookvocht uit de spinazie. Spinazie slinkt erg tijdens het koken, zodat u vertrekt van een

groot volume om een kleine portie over te houden. Misreken u echter niet: 200 tot 300 gram rauwe spinazie per persoon is voldoende.

Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Spinaziezuring

Rumex patientia

Plant familie: Polygonaceae (Duizendknoopfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - augustus

Oogsttijd: februari - november

Beschrijving: De Spinaziezuring heeft bredere bladeren dan de veldzuring. Het heeft een zacht-zure smaak. Vroeg in het voorjaar kan er al geplukt worden. Het gaat ook om de jonge bladeren. De oude bladeren zijn minder geschikt om te eten omdat er dan teveel oxaalzuur in zit. Wanneer de plant in zaad schiet vormt deze een forse bloeistengel van minstens 1,5 m. Wanneer je die verwijdert vormt de plant nieuw blad.
De spinaziezuring is te eten als gewone spinazie, maar fijngesneden blad kan ook heel goed door een omelet. Het kan ook door soepen of vers kleingesneden over salades.





Meer informatie : http://www.wieringerakker.nl/index.php?option=com_

Verkrijgbaar bij : http://wieringerakker.nl/

Spitskool

Brassica oleracea alba

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juni - oktober

Beschrijving: Spitskool (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *alba)* is een zeer vroege witte kool met spitse, gesloten buitenbladeren. Met name de kleinere spitskooltjes zijn erg populair, ze zijn uitermate geschikt voor salades, roerbakken en koken. Ondanks dat spitskool een echte zomerkool is en dus volop verkrijgbaar in de maanden mei, juni, juli en augustus is spitskool in Nederland jaarrond beschikbaar.



Vroege teelt: zaaien in februari, planten in april, oogsten in eind juni t/m augustus
Zomer: zaaien in eind maart t/m begin juni, planten in mei t/m juli, oogsten in augustus t/m oktober

Spitskool heeft een iets zachtere smaak dan witte kool en is zeer divers te gebruiken. Zo kunt u spitskool rauw eten bij slaatjes of voorgerechten of u kunt spitskool gekookt of gestoofd serveren. Ook voor soep en salades is spitskool een prima product.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Spruitkool

Brassica oleracea gemmifera

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: augustus - april

Beschrijving: Spruitkool, ofwel spruitjes (*Brassica oleracea* convar. *oleracea* var. *gemmifera*) werden in het midden van de 18e eeuw voor het eerst in België gesignaleerd. Rond het jaar 1800 bereikte de spruiten Engeland en Frankrijk. Spruiten behoren tot de familie van Brassica.
De spruit is een oer-Hollandse groente die met name in de herfst- en wintermaanden gegeten wordt. Spruiten worden uitsluitend in de vollegrond geteeld, ze worden geoogst van augustus tot april. De lengte van het oogstseizoen is mede afhankelijk van de vorst. In tegenstelling tot het hardnekkige vooroordeel dat vorst goed is voor spruiten en de smaak verbetert als ‘de vorst eroverheen is gegaan’ kunnen bevroren spruiten niet meer geoogst worden.





Gedurende een lange periode kunnen spruiten worden geplant, vanaf begin april tot het einde van juni. De oogst verloopt vanaf half augustus tot april. De variëteiten worden onderverdeeld in vroeg, middenvroeg en laat. Gedurende de winterperiode loopt het spruitengewas een extra risico. De vorst kan zodanig zijn dat het gewas kapot vriest. Vanzelfsprekend kan er dan ook niet meer geoogst worden. Door het kiezen van geschikte rassen en de juiste teelttechniek probeert de spruitenteler dit risico zoveel mogelijk te beperken.

Spruiten worden vooral als hoofdgerecht gegeten. Ze zijn geschikt voor zeer uiteenlopende bereidingswijzen: oer-Hollands met aardappelen, jus en vlees, maar ook in de wok of in de soep zijn spruiten overheerlijk te bereiden. U kunt spruiten ook stomen, smoren of blancheren en laten sudderen in bouillon met uienringen en specerijen. Probeer ook eens spruiten met boter en geraspte noten met een heerlijke kaassaus, in roomsoep of roerbak in stukjes gesneden spruiten in de wok.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Suikerbiet

Beta vulgaris altissima

Plant familie: Amaranthaceae (Amarantenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, overig, ?njarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De suikerbiet (Beta vulgaris var. altissima) is in Nederland een belangrijke bron van suiker. Om de suiker uit de suikerbieten te winnen vindt een complex productieproces plaats waarbij de bieten worden gesneden en gekookt en het sap wordt gecentrifugeerd. Tijdens het proces komen verschillende bijproducten vrij die worden verwerkt in andere producten.



De plant wordt tot 80 centimeter hoog, de bloemen zijn geplaatst op een steel en zijn klein, ze hebben geen opvallende kleuren.



Suikerbieten worden vooral geteeld in de gematigde klimaatzone. Het wereldareaal bedroeg in 2004, 7 miljoen hectare met een opbrengst van 249 miljoen ton bieten. De suikerbiet houdt van een losse, vochtige grond en kan slecht tegen vorst. Als de suikerbiet bevriest sterft de biet af en verliest tot drie keer zoveel suiker als een levende biet. Daarnaast zal een biet die bevroren is geweest hierdoor snel gaan rotten. Met name het bevriezen van een berg reeds geoogste bieten is zeer schadelijk omdat een hele oogst verloren kan gaan. Om dit tegen te gaan kan een zeil over de bieten geplaatst worden. De grootste productie vindt plaats op het noordelijk halfrond, waarbij Frankrijk, Duitsland, Verenigde Staten en Rusland de grootste suikerbietenproducenten zijn (in 2007). De Europese Unie is de derde grootste suikerproducent, na Brazilië en India, die vooral suikerriet telen. Het zaaien gebeurt in de lente terwijl de bieten in de herfst geoogst kunnen worden. Het bietenzaad komt uit landen met een warmer klimaat dan Nederland of België, zoals Frankrijk. De suikerbiet is een tweejarige plant. In het eerste jaar worden reservestoffen opgeslagen in de wortel, die het jaar daarop worden gebruikt voor de bloei en de zaadproductie. Er komen echter ook planten voor, die in het eerste jaar onder ongunstige

omstandigheden een bloeiwijze vormen (schieten). Deze bieten moeten verwijderd worden voordat ze zaad vormen, om opslag (onkruidbieten) in het volgende gewas te voorkomen. Bovendien zijn ze ongewenst tijdens de oogst en verwerking van de rest van de bieten.

De oogst vindt plaats in de herfst (vanaf september), waarbij de wortelopbrengst per hectare gemiddeld in Nederland 65 ton was in de jaren 2003 tot en met 2007. De meeste bieten worden geoogst met een zesrijige bietenrooier, waarbij de biet wordt ontbladerd en daarna met messen wordt gekopt. Voor goed kopwerk is een regelmatige stand van de bieten noodzakelijk; bij te kleine bieten blijft er nog blad aan de biet zitten en bij te grote bieten wordt er teveel biet weggekopt. De bladeren die vrijkomen bij het koppen worden niet weggegooid maar op het land uitgestrooid als mest.

De teelt van suikerbieten geschiedt geheel machinaal. Voor het machinaal kunnen verzaaien worden de zaden, eigenlijk zaadkluwens met tegenwoordig één kiem, gepilleerd. Pilleren is het opvullen/omhullen van onregelmatige gevormde zaden, met als doel het zaad beter, sneller en preciezer te kunnen verzaaien.

Bij de teelt van suikerbieten kunnen talloze ziekten optreden, zoals bladziekten, veroorzaakt door Cercospora, meeldauw, of wortelziekten, bijvoorbeeld rotting veroorzaakt door Rhizoctonia solani. Ook kan er schade ontstaan door aaltjes en insectenlarven, zoals ritnaalden en het bietenkevertje (Atomaria linearis) eten van de bietenplanten.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Suikerbiet

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Suikeresdoorn

Acer saccharum

Plant familie: Sapindaceae (Zeepboomfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: februari - april

Beschrijving: De Suikeresdoorn (Acer saccharum) komt van nature voor in het oosten van Noord-Amerika. De boom kan 30-37 m hoog worden en heeft een zeer dichte kroon, waardoor er weinig onderbegroeiing mogelijk is.



De bladeren zijn 8-15 cm lang en hebben in de herfst een herfstkleur van helder geel, via oranje naar oplichtend rood-oranje. Het blad van de suikeresdoorn staat centraal op de vlag van Canada en is een nationaal symbool van dat land.



Het hout van de suikeresdoorn is het hardste van alle esdoorns en wordt gebruikt voor het maken van meubelen en vloeren. Bowlingvloeren worden vaak gemaakt van dit hout. De suikeresdoorn wordt veel gebruikt als sierboom vanwege de mooie herfstkleuren, de snelle groei en de gemakkelijke vegetatieve vermeerdering.

De suikeresdoorn wordt evenals Acer nigrum gebruikt voor de sapwinning. Van het sap wordt Esdoornsiroop gemaakt. Dit is een dunne stroop. In de winterperiode slaan deze bomen vaak suiker op in hun wortels, wat met het sap naar boven stroomt in het voorjaar. Door dit suikerhoudende sap af te tappen en te concentreren ontstaat esdoornsiroop. Esdoornsiroop wordt vooral veel gegeten bij wafels, pannenkoeken, havermout, en wentelteefjes.

Het proces van het aftappen en concentreren van sap van de esdoorn is al vrij oud. De Indianen kenden deze techniek al. Europese kolonisten hebben het later overgenomen. De bomen die zich het beste lenen voor de productie van esdoornsiroop zijn de suikeresdoorn en de zwarte esdoorn. 80% van alle esdoornsiroop komt uit Canada.

Sap van de esdoorn wordt traditioneel afgetapt door een inkeping in de schors te maken en hier een

emmer onder te hangen. Minder arbeidsintensieve methodes zoals het bevestigen van plastic slangetjes in de boom worden echter steeds meer gebruikt als alternatief voor de emmer. Sapverzameling vindt vooral plaats in de maanden februari, maart en april, afhankelijk van de locale weersomstandigheden. Voor een optimale sapstroming zijn nachten met temperaturen onder het vriespunt gevolgd door relatief warme dagen nodig.



Voor de productie van 1 liter siroop is ongeveer 40 liter sap nodig. Een volgroeide suikeresdoorn kan 40 liter sap per 4 tot 6 weken produceren. Per boom worden afhankelijk van de grootte een tot drie taps gezet. Bomen moeten minimaal een diameter van 25 centimeter hebben en tenminste 40 jaar oud zijn voordat er sap uit getapt wordt. Het afgetapte sap wordt door koken ingedikt, waarbij het water erin verdampt en enkel het geconcentreerde sap overblijft. De dichtheid wordt getest met een hydrometer. Bij dit proces karamelliseert de suiker, hetgeen een donkere kleur aan de siroop geeft.



De siroop gewonnen van het sap wordt in de loop van de winningsperiode steeds donkerder, doordat steeds meer andere organische stoffen meegaan. Esdoornsap kan ook worden ingedikt tot het enkel nog bestaat uit harde blokjes; esdoornsuiker.

Naast de Acer saccharum worden ook de volgende twee soorten genoemd door de plants of a future database:

Acer saccharum grandidentatum

Acer saccharum nigrum



Meer informatie http://www.pfaf.org/database/plants.php?Acer+sacch

:

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

---

Suikermais

Zea mays

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, granen, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: Suikermaïs (Zea mays convar. saccharata) is een variatie van maïs die hoofdzakelijk voor de verse consumptie geteeld wordt.



De korrels worden in het zogenaamde melkrijpe stadium geoogst. Het optimale oogststadium wordt bereikt als de kolfkwast donkerbruin verkleurd is, de korrels tot bijna bovenin de kolf warmgeel van kleur en nog niet ingedeukt zijn.

Er kan onderscheid gemaakt worden in extra zoete en normaal zoete suikermaïs. Normaal zoete suikermaïs heeft een vrij laag suikergehalte en wordt in Nederland weinig geteeld. Extra zoete suikermaïs kan, doordat de omzetting van suiker naar zetmeel genetisch geblokkeerd is, wel tot 20% suiker bevatten en bezit daardoor maar weinig zetmeel.



De genetische blokkade bij extra zoete maïs berust op het gen shrunken-2. Bij normaal zoete maïs is dat het sugary-1 gen. Beide genen zijn recessief. In snijmaïs komen deze beide genen dominant voor. In normale suikermaïs komt het shrunken-2 gen dominant voor en in extra zoete suikermaïs is het gen sugary-1 dominant aanwezig. Daarom mogen extra zoete maïs, normale suikermaïs en snijmaïs niet in elkaars buurt staan, omdat anders door de kruisbestuiving de blokkade van suiker naar zetmeel opgeheven wordt.



Het zaad van extra zoete maïs is te herkennen aan de sterk verschrompelde (schrunken) korrels. Voor de amateurtuinder zijn de rassen 'Tasty sweet' en 'Early Extra' te koop. Het laatst genoemde ras is vroeger rijp dan het eerst genoemde.

Ook zijn er in de V.S. extra zoete rassen met een zachte korrel ontwikkeld, die zelfs rauw gegeten kunnen worden. Dit komt doordat de buitenste laag (pericarp) van deze korrels zacht blijft.

Deze rassen zijn de zgn. multisweet rassen. Een veel voorkomend misverstand is dat men denkt dat deze suikermaïs genetisch gemodificeerd is. Dit is echter niet het geval. Er is slechts één ras dat genetisch veranderd is, maar dit is niet in Europa toegestaan. Er is echter ook geen noodzaak om dit ras te telen, omdat de ziekte waarvoor dit ras resistent is, in Europa niet voorkomt.

De oogst van de buitenteelt in Nederland begint eind juli en gaat door tot half oktober.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Suikermais

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Suikerwortel

Sium sisarum

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: Juli

Oogsttijd: Hele jaar door

Beschrijving: Suikerwortel was al bij de Romeinen bekend en is in 1546 opnieuw in Europa geïntroduceerd. Zoetigheid was luxe in die tijd, dus hij werd voornamelijk door de adel gegeten. In de 18e eeuw verdween de suikerwortel of "Vergulde Wortel" in de vergetelheid door de introductie van de aardappel en andere gewassen uit de 'Nieuwe Wereld'.
Reeds beschreven in het jaar 1727: "De suickerwortel is een weldoener voor de maag, plegend en een delicatesse en zo gewaardeerd door Keizer Tiburius dat hij hem in de keizerlijke keuken liet opnemen"



Het is een meerjarige winterharde plant met een bundel zeer zoete wortels van ongeveer 1 cm dooorsnee. De plant zelf kan 150 cm hoog worden en is gemakkelijk te telen in voedselrijke, vochtige grond. Zaaien kan in september of in het voorjaar met 40 cm rijafstand.



Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Sium+sisar

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Tamme kastanje

Castanea sativa

Plant familie: Fagaceae (Napjesdragersfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: noten, verwerkt eetbaar, houtproductie, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De tamme kastanje behoort tot de beukachtigen en is winterhard. Op goede grond kan deze boom behoorlijk hoog (30 m) worden. De tamme kastanje is een windbestuiver en heeft groengele mannelijke bloeiwijzen.
De bomen zelf sieren de tuin en het hout is prima geschikt als tuinhout, omdat het niet snel wegrot.
De vruchten zijn gepoft, gekookt of verwerkt tot puree erg lekker.



De Plants for a Future Database geeft aan dat ook de Amerikaanse Kastanje eetbaar is echter wel na verwerking:
Aesculus flava



Ook is er een direct klein familielid van de tamme kastanje eetbaar, deze struik wordt tot 4 meter hoog: Castanea pumila en de ondersoort Castanea pumila ashei.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Tamme_kastanje

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Tarwe

Triticum

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: granen, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: Tarwe (Triticum) is een van de voornaamste granen waar de mensheid zich mee voedt, naast rijst en maïs. Het staat met maïs op een gedeelde eerste plaats. In Nederland werd in 2005 116.000 ha wintertarwe en ruim 20.600 ha zomertarwe geteeld.



Tarwe is ook een van de oudste gedomesticeerde planten. De domesticatie vond waarschijnlijk ongeveer 10.000 jaar geleden plaats in het Midden-Oosten en Afrika van Syrië tot Kasjmir en naar het zuiden tot in Ethiopië.



Gewone tarwe of broodtarwe is hexaploïd met 42 chromosomen (6n = 42) en ontstaan uit verschillende voorouders. De ontwikkeling is waarschijnlijk als volgt gegaan:
De diploïde eenkoorn (2n = 14) heeft zich gekruist met een diploïde wilde grassoort (2n = 14). De hieruit ontstane hybride heeft het dubbele aantal chromosomen, omdat de diploïde vorm niet fertiel is en is dus tetraploïd met 28 chromosomen (4n = 28). Van deze hybride stammen de emmertarwe en de harde tarwe, macaronitarwe of durumtarwe Triticum durum af. De emmertarwe heeft zich gekruist met de diploïde Aegilops tauschii ook wel Aegilops squarrosa (synoniem) (2n = 14) genoemd. Ook deze hybride heeft zich verdubbeld, omdat anders geen fertiele plant ontstaat. Dit zijn dus de uiteindelijke hexaploïde tarwe's gewone tarwe en spelt.



Vaak zien we bij kruisingen tussen soorten dat er geen fertiele planten ontstaan doordat de chromosomenparen te veel verschillen. Door verdubbeling van het aantal chromosomen kan wel een goede paring van de chromosomen optreden.

* Het genoom van eenkoorn wordt weergegeven met A en eenkoorn-planten hebben AA.
* Het genoom van de wilde diploïde grassoort wordt weergegeven met B en planten hebben BB.

* Het genoom van de diploïde Aegilops squarrosa wordt weergegeven met D en planten hebben DD.
* Het genoom van de durumtarwe wordt weergegeven met AB en planten hebben AABB.
* Het genoom van de gewone tarwe wordt weergegeven met ABD en planten hebben AABBDD.

De wilde en primitieve tarwesoorten hebben een brosse aarspil, waardoor de korrels zich makkelijk kunnen verspreiden. Ook zijn de korrels stevig omsloten door de kafjes en zitten er weinig korrels op een aar. Deze ongewenste eigenschappen zijn door de mens door de eeuwen heen weggeselecteerd. Eenkoorn en emmertarwe werden 4000 jaar v.Chr. veel verbouwd in Noord-Afrika en het Middellandse Zeegebied. Waarschijnlijk kwam eenkoorn veel voor als een ongewenste vermenging met emmertarwe. Na 300 v.Chr. werd durumtarwe met naakte korrels meer en meer verbouwd en na enkele eeuwen had deze soort de emmertarwe verdrongen. Gewone tarwe kwam in 200 v.Chr. voor het eerst voor in het Middellandse Zeegebied. Tegelijkertijd werd ten noorden van de alpen emmertarwe verdrongen door spelt. In de Middeleeuwen werd gewone tarwe en spelt in Europa veel verbouwd. Uiteindelijk is spelt bijna geheel verdrongen door de gewone tarwe.

Door kruising en selectie zijn er van gewone tarwe duizenden rassen gekweekt met verschillende eigenschappen en een steeds hogere opbrengst per ha. Meel van gewone tarwe is afhankelijk van het ras geschikt voor het maken van brood, biscuit en gebak. Pasta's worden meestal van durumtarwe gemaakt.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Tarwe

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Tayberry

Rubus "tayberry"

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Klimplanten
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,
Bloeitijd:	april - juli
Oogsttijd:	juni - augustus

Beschrijving:

De tayberry of taybes is een kruising tussen de framboos en braam (Rubus idaeus x fruticosus). De tayberry is aanzienlijk groter dan een framboos net als de loganberry. In tegenstelling tot de loganberry is de tayberry echter zoeter en aromatischer. De bes is vernoemd naar de Schotse rivier de Tay. De bessen zijn niet gemakkelijk te plukken en dit wordt als een reden genoemd waarom de bes nooit is uitgegroeid tot een commercieel veel gebruikt ras. In de eigen tuin is de taybes echter zeer de moeite waard en in staat om zowel in bomen te klimmen als bij een muur op. Wel is het belangrijk de plant goed te begeleiden als deze als klimmer wordt ingezet.



In deze database staan de best eetbare rubus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare rubus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke rubus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://www.fruitforum.net/the-origin-of-the-tayber

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Teff

Eragrostis tef

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: granen, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: Teff is een gewas uit de grassenfamilie (Poaceae). Het duizendkorrelgewicht is 0,3-0,4 g. Van teff wegen 150 korrels even veel als een tarwekorrel. In Nederland is het gewas in 2001 voor het eerst verbouwd en in 2004 werd in Nederland 620 hectare teff geteeld.



De oorsprong van teff ligt waarschijnlijk in Ethiopië. Het oudst zijn vondsten in Egyptische piramiden van 5500 jaar oud.

Het gewas wordt tot 160 cm lang. De stengels zijn dun, waardoor het gewas makkelijk legert (gaat liggen). De graanvruchten zijn zeer klein (ter grootte van suikerkorrels), maar elke halm draagt er zo veel van dat de plantjes tegen de oogsttijd krom gaan hangen van het gewicht.



Na het oogsten van de zaden wordt het, in Ethiopië althans, drie dagen ondergronds gefermenteerd en dan als een soort zuurdeeg tot platte koeken verwerkt. Men maakt er ook wel pap van en een soort bier.

Sinds het begin van de 21e eeuw wordt teff ook in Nederland verbouwd. De opbrengst is echter nogal laag: zo'n 700 kg per ha. Hoewel teff wel gluten bevat, is het wel geschikt voor mensen met coeliakie (glutenintolerantie), aangezien het niet de schadelijke glutenfractie bevat. Daarnaast bevat teff veel meer langzaam verteerbare, complexe koolhydraten dan andere granen. Hierdoor houd je na het eten van teff veel langer een "vol gevoel". Ook bevat teff veel meer calcium dan andere graansoorten. Dit maakt het een interessant product voor onder meer veganisten en ouderen.



Doordat de korrels zo klein zijn, is het niet mogelijk ze te pellen voordat ze gemalen worden. Teffmeel is dus altijd volkoren meel, wat betekent dat het rijk is

aan voedingsvezels. Teffmeel kan op dezelfde manier verwerkt worden als tarwemeel. Teff is het hoofdingrediënt voor injera, de platte koek die het basisvoedsel vormt in grote delen van Ethiopië en aangrenzende streken.

Het grote succes van de Ethiopische atleten Haile Gebrselassie en Kenenisa Bekele wordt door henzelf mede toegeschreven aan teff. Onderzoek heeft aangetoond dat teff buitengewoon veel langzaam verteerbare koolhydraten bevat en erg veel ijzer, dat in tegenstelling tot ijzer uit andere granen goed wordt opgenomen in het lichaam. Deze eigenschappen maken dat teff geschikt is als voeding voor duursporters.

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Teff
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Tel mee

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: overig,

Bloeitijd:

Oogsttijd:

Beschrijving: Tel mee houdt in Nederland waarnemingen en aantallen van vele dieren en planten bij. De volgende tekst is overgenomen van hun site:



Welke soorten dieren en planten komen voor in Nederland, hoeveel zijn het er en waar zitten ze? Gaan ze voor-of achteruit en waardoor? Dit zijn vragen waar wij ons als landelijke Particuliere Gegevensbeherende Organisaties (PGO's) dagelijks mee bezig houden. Dat kunnen wij alleen doordaat duizenden vrijwilligers hun waarnemingen aan ons doorgeven.

Ook uw waarnemingen helpen ons om deze vragen te beantwoorden. Voer uw waarnemingen daarom in op Telmee, het invoerportaal van de PGO's. Zo draagt u bij aan de kennisontwikkeling over de natuur in Nederland.

Aan Tel mee doen de volgende organisaties mee:

Stichting ANEMOON
Vereniging BLWG
European Invertebrate Survey Nederland
FLORON
Nederlandse Mycologische Vereniging
Stichting RAVON
SOVON
Stichting TINEA
De Vlinderstichting
Zoogdiervereniging

Meer informatie : http://www.telmee.nl/

Tempelboom

Ginkgo biloba

Plant familie: Ginkgoaceae

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie, geneeskrachtig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: Ginkgo biloba is een boom in de plantenfamilie Ginkgoaceae, en wordt ook wel ginkgo, Japanse notenboom, Japanse tempelboom of Chinese tempelboom genoemd.





De ginkgo kent zowel vrouwelijke als mannelijke exemplaren. Beide moeten worden aangeplant voor bevruchting. Bevruchting vindt plaats door de wind.

Deze boom is een levend fossiel, nagenoeg onveranderd sinds de tijd van de dinosauriërs.Tijdens het Tertiair kwam de ginkgo over vrijwel het hele Noordelijke halfrond voor. Tijdens onze jaartelling was de boom aan het uitsterven. Waarschijnlijk is de boom rond 800 samen met het boeddhisme uit China naar Japan overgekomen. Daar werd de boom bij tempels gekweekt, wat de bijnaam tempelboom opleverde.

In 1730 is de ginkgo naar Europa gebracht en in 1784 naar Amerika. De Ginkgoboom komt in het wild alleen nog voor in het berglandschap van de provincie Chekiang (in het oosten van China). In het Verre Oosten is de ginkgo een voorwerp van verering. In Japan wordt de boom als een god vereerd. De ginkgo staat symbool voor onveranderlijkheid, hoop, liefde, toverkracht, tijdloosheid, en een lang leven.

De 'vruchten' van de ginkgo zijn botanisch gezien de zaden. Doordat de zaadhuid vlezig is, lijken het vruchten. De zaden zijn abrikoosvormig met een zilveren gloed (vandaar de naam Ginkgo: gin = zilver; kyo = abrikoos). Als de zaden in het najaar op de grond vallen, begint de vlezige zaadhuid te rotten waardoor er butaanzuur vrijkomt, wat ruikt als ranzige boter. De inhoud van de zaden wordt in China en Japan beschouwd als delicatesse, waaraan

bovendien tal van heilzame werkingen wordt toegeschreven. De zaden kunnen worden gebakken en de smaak zit tussen de aardappel en tamme kastanje in.



Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Ginkgo+bil

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Teunisbloem

Oenothera biennis

Plant familie: Onagraceae (Teunisbloemfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, vlinderplant, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - september

Oogsttijd: juni - september

Beschrijving: De middelste teunisbloem (Oenothera biennis) is een tweejarige, tot 1,5 (meestal tot 1,2) m hoge plant uit de teunisbloemfamilie (Onagraceae).





Volksnamen zijn onder andere nachtkeers, nachtpitjes, nachtkaars, leliën-van-een-nacht en vierentwintiguursbloem.

De gele bloemen hebben vier kroonbladen. Ze hebben zowel stamper als meeldraden. De bloeiperiode loopt van juni tot september. De groene kelkbladen zijn na de opening van de bloem teruggeslagen. De stijl is tot 1,5 cm lang. De stengel- en schutbladen zijn drie tot vier maal zo lang als breed. De bloemen gaan 's avonds vanaf zes à zeven uur open. De bloemen zijn iets kleiner dan die van de grote teunisbloem (Oenothera erythrosepala). De top van de bloeiwijze staat ook in het begin rechtop.

De soort is afkomstig uit Noord-Amerika.
De plant heeft een voorkeur voor lichte zandgrond en middelzware grond als leem die licht zuur, neutraal of licht basisch is. De plant geniet graag van de volle zon en kan enige droogte en een voedingsarme grond verdragen.

Bestuiving vindt plaats door vlindersoorten en bijen. Deze laatste trekt de plant in ruime mate aan. De middelste teunisbloem is de waardplant voor de teunisbloempijlstaart (Proserpinus proserpina).

Jonge wortels kunnen als groente gegeten worden, de bloem wordt ook wel hamwortel genoemd omdat de wortels dezelfde kleur hebben als ham. Ze hebben een peperachtige smaak. Jonge stengels kunnen ook als salade gegeten worden. De bloemen kunnen ook als kleurrijk element in salades worden gebruikt.

De rijpe zaden bevatten 7-10% gamma-linoleenzuur, een zeldzaam essentieel verzadigd vetzuur. De olie uit de zaden wordt gebruikt bij menstruatiepijn.

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Middelste_teunisbloem
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/

Tijgerlelie

Lilium lancifolium

Plant familie: Liliaceae (Leliefamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: augustus - september

Oogsttijd: augustus - november

Beschrijving: De tijgerlelie heeft uitbundige bloemen waar de naam van is afgeleid. De knol kan gekookt worden gegeten. De knollen krijgen een diameter tot 8 cm. Ze zijn een goede bron van zetmeel. De knol kan ook gedroogd worden en tot poeder worden vermalen. De bloemen kunnen vers of gedroogd worden gegen in salades, soepen en rijstgerechten. Het is de verstandig de stamper en de meeldraden niet op te eten.



Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lilium%2

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

---

Tomaat

Solanum lycopersicum

Plant familie: Solanaceae (Nachtschadefamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Iedereen kent de tomaat. Maar dé tomaat bestaat eigenlijk niet meer. Tegenwoordig kunt u kiezen uit diverse soorten en variëteiten. Daarmee is de wereld van de tomaat een stuk gevarieerder en smakelijker geworden!
De tomatenplant is een van oorsprong tropische plant die afkomstig is uit Zuid-Amerika. Tomaten kwamen voor het eerst in de 16e eeuw naar Europa, meegenomen door ontdekkingsreizigers. In de Zuid-Europese keukens werd de tomaat al snel veel gebruikt, pas in de 19e eeuw werd de tomaat ook in het Noorden bekender. In het begin van de 20e eeuw kwam de teelt van tomaten op gang in Nederland. Je kunt je het bijna niet voorstellen: de tomaat die nu niet meer weg te denken is op brood, in salades, als snack en in warme gerechten, kennen we in Nederland pas een eeuw.





De Nederlandse tomatenteelt heeft als hoofdseizoen de periode maart-november. Daarnaast is er op beperkte schaal een 'herfstteelt' van trostomaten.

Teeltschema
Onder beschutting: zaaien in maart/april, verspenen in eind maart t/m begin mei, planten in mei/juni, oogsten in juli t/m begin oktober
Openluchtteelt: zaaien in eind maart/april, verspenen in april/begin mei, planten in eind mei/begin juni, oogsten in augustus/september



De tomaat wordt als groente gegeten, dit kan zowel rauw als gekookt. Er kunnen salades, tussendoortjes, snacks of borrelhapjes mee worden gemaakt. Tomaten zijn ook geschikt voor soepen, sauzen en warme bereidingen.

Losse tomaten zijn voor allerlei smakelijke toepassingen geschikt. In frisse salades, gewoon naturel als broodbeleg of als fraaie decoratie bij het

opmaken van schotels. De kleinere formaten, cocktailtomaten genoemd, zijn door hun kleine formaat zeer geschikt als snack, denk bijvoorbeeld aan gevulde tomaat.
Vleestomaten kunnen door hun stevige structuur uitstekend worden gebruikt bij warme toepassingen. Bijvoorbeeld om te bakken in de koekenpan of de wok, maar ook om te braden, grillen, roerbakken of voor in de soep. De vleestomaat behoudt zijn vorm en wordt geen `puree'. Door hun grote formaat en stevig vruchtvlees zijn vleestomaten ook heel geschikt om te vullen en om te snijden voor op broodjes of hamburgers.

Cherrytomaten zijn rauw het lekkerst. Ook vanwege hun afmetingen (circa 18 tot 35 millimeter) doen cherrytomaten het goed als aantrekkelijke snack, kleurrijke garnituur of gevuld borrelhapje. Ze zijn namelijk lekker en licht voor tussendoor of bij een drankje.
Trostomaten zitten boordevol smaak en zijn daardoor uitstekend geschikt voor onder meer salades waarvan de tomaat het hoofdingrediënt is als basis voor bijvoorbeeld een 'broodje gezond'.

Romaatjes zijn de minivariant van de romatomaten. Romatomaten zijn langwerpig, peervormige tomaten met vrij droog vruchtvlees. Zoet en kruidig van smaak. De tomaten zijn ook wel bekend als pomodori of pruimtomaten.

In Amerika worden de groene vruchten verwerkt in een chutney. Daar in groene tomaten de gifstof tomatine nog aanwezig is mag hier niet te veel van worden gegeten. Het werpen van (rotte) tomaten is daarnaast een traditioneel wapen van protest tegen slechte prestaties van bijvoorbeeld podiumkunstenaars.

Meer informatie : http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Torenkruid

Arabis glabra

Plant familie: Brassicaceae

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: 05 t/m 07

Oogsttijd: 10 + 06

Beschrijving:

Een tweejarige, zich gemakkelijk uitzaaiende plant, ideaal voor permacultuur!

Het jonge blad heeft een lekker pittige smaak, tussen mosterd, barbarakruid en rucola. Door de dikke sappige structuur ontstaat een speciale smaakbeleving.

Zaaien na de langste dag; ze kunnen voor de winter nog een paar keer geoogst worden.

In het voorjaar nog eenmaal gebleekt opkweken, dan volgt de crèmewitte bloei aan lange stengels (die overigens ook eetbaar zijn!).

De plant is zeldzaam geworden in Nederland, maar komt nog hier en daar in het wild voor.



Verkrijgbaar bij : www.vreeken.nl/

Tripmadam

Sedum reflexum

Plant familie:	Crassulaceae (Vetplantenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juni - augustus
Oogsttijd:	april - oktober
Beschrijving:	Overblijvende vetplant, 5-30 cm hoog. Bladeren: blauwgroen, bolle onderkant, zwak gewelfde bovenkant, iets naar boven gekromd, aan de top versmald in een stekelpunt, lijnvormig tot langwerpig, 1 tot 2 cm. Bloemen: schermvormig, kroonbladen heldergeel, 6 tot 7 mm, meestal 6-tallig. De scheuttoppen kunnen vers gegeten worden in salades. Verder kan het ook toegepast worden in sauzen. Het werkt bloedzuiverend en urineverdrijvend.
Meer informatie :	http://wilde-planten.nl/tripmadam.htm
Verkrijgbaar bij :	https:/www.vreeken.nl/



Truffel

Tuber melanosporum

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: nvt

Beschrijving: De truffel is een zwam die onder de grond op wortels van de eikenboom groeit. De truffel wordt is een bizar dure paddestoel en dit komt voornamelijk vanwege de zeldzaamheid, en de moeite die ervoor moet worden gedaan om ze te vinden. Gelukkig vinden naast mensen ook varkens truffels erg lekker en zijn wat beter uitgerust met hun wroetneuzen om de truffels op te sporen. Vandaar dat deze dieren dan ook al jaar en dag worden ingezet bij het vinden van truffels. Er wordt druk geprobeerd truffels te kweken wat tot nu toe met matig succes lukt.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Truffel

Verkrijgbaar bij : http:// Uw website hier? Neem contact met ons op#

Tuinanjer

Dianthus caryophyllus

Plant familie:	Caryophyllaceae (Anjerfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	augustus - oktober
Oogsttijd:	augustus - oktober
Beschrijving:	Vaste plant met houtige voet en stengels van 20-50 cm hoog. Blad: blauwgroen, smal, tegenoverstaand. Bloemen: 35-40 mm in doorsnee, in trosjes van 1-5. Kroonbladeren dieprose, randen met korte franjes. De welriekende bloemen hebben een kruidge geur en smaak, als van kruidnagels. De kroonbladeren worden, na verwijdering van de bittere, smalle witte nagel aan hun voet, verwerkt in dranken, stroop, azijn en salades of geconfijt om cakes mee te versieren. Ze kunnen ook bij maagklachten en koorts toegepast worden.
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Anjer
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/



Tuinboon

Vicia faba

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, groenbemester,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juni - juli

Beschrijving: Tuinbonen zijn enigszins afgeplatte groene of witte bonen. Ze zijn stevig en sterk van smaak als ze rijp zijn, maar verrukkelijk als ze jong zijn. De heel jonge peulen kunnen in hun geheel worden gegeten.





Voor de verse consumptie worden de bonen dikwijls onder platglas gezaaid om later in de vollegrond te worden uitgeplant. Hierdoor wordt enige vervroeging van de oogst verkregen. Voor de verse consumptie worden vroege rassen, die tevens forse peulen vormen, gebruikt. Uitzaai onder platglas in januari/februari. Uitpoten in maart. Plantafstand in de rij 15 centimeter en tussen de rijen 60 centimeter of in de rij 10 centimeter en tussen de rijen 140 centimeter. In Limburg worden soms drie planten bij elkaar in één plantgat gepoot. Oogst half juni tot juli. Voor de verwerkende industrie worden rassen met fijne zaden gebruikt. Omdat de oogst machinaal gebeurt, moeten de peulen afstaan tot rechtop staan, omdat anders de peulen stukgemaaid worden. Voor het verkrijgen van de spreiding van de oogst worden rassen met verschillende vroegheid en verschillende zaaitijden gebruikt.

Teeltschema
Planten: zaaien in februari/maart, planten in maart, oogsten in juni
Zaaien: zaaien in maart, oogsten in juli

De peulen kunt u doppen en gedurende 10 tot 15 minuten in zout water koken. Eet tuinbonen niet rauw. Als de bonen taai zijn, kunt u het best alleen de helder groene gekookte kern gebruiken. Oude bonen kunnen gepureerd worden verwerkt in dipsauzen of in soep. Uiteraard kunt u de bonen ook gekookt, gestoomd of afgekoeld met eventueel een dressing serveren.

Meer informatie http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

:

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Tuinhibiscus

Hibiscus syriacus

Plant familie: Malvaceae (Kaasjeskruidfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: september

Oogsttijd: juli - oktober

Beschrijving: De tuinhibiscus (Hibiscus syriacus) of altheastruik (vroeger werd de plant bij het geslacht Althea ingedeeld) is een plant uit de kaasjeskruidfamilie (Malvaceae). De plant komt van nature voor in een groot gedeelte van Azië. Het is de nationale bloem van Zuid-Korea. Dit is een van de weinige soorten Hibiscus, die in België en Nederland in de tuin kan worden geplant omdat hij winterhard is.





De plant is in Europa al lang in cultuur. In Engeland wordt de plant 'Syrian Kermie' genoemd. Naar aanleiding van deze naam heeft Carolus Linnaeus de plant zijn botanische naam gegeven.

Het is een bladverliezende struik of kleine, houtige heester, die in het westen van Europa 2-3 m hoog kan worden. De appelgroene, 4–8 cm grote, ovale bladeren zijn drielobbig. De 5-10 cm brede bloemen verschijnen solitair in de bladoksels van de bovenste bladeren aan de jonge scheuten. Er bestaan vele cultivars van de tuinhibiscus met enkele, halfgevulde en gevulde bloemen. De bloemkleuren kunnen wit, blauw, roze, rood en paars zijn.

In zonnige zomers kan de tuinhibiscus van augustus tot oktober bloeien, maar in regenachtige zomers kunnen de ongeopende bloemknoppen afvallen. Verschillende delen van de tuinhibiscus zijn eetbaar. De jonge bladeren kunnen rauw en gekookt worden gegeten, een welkome aanvulling in een salade. Ook kan er thee worden gezet van de bladeren en de bloemen. De bloemen zijn ook eetbaar, prachtig als aanvulling in een salade. De wortel is gekookt ook eetbaar maar weinig smaakvol.

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hibiscus

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Tuinkers

Lepidium sativum

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: maart - oktober

Beschrijving: Tuinkers (Lepidium sativum) is een plant uit de kruisbloemenfamilie (Brassicaceae). De plant wordt tot 40 cm hoog.



Tuinkers wordt ook wel cressonette, sterrekers of bitterkers genoemd en is afkomstig uit Noord-Afrika. De smaak van tuinkers varieert van pittig tot scherp. Er bestaat een fijne en een grove soort.

Tuinkers wordt in bakjes verkocht, waarbij de kers zich nog op een voedingsbodem bevindt. De tuinkers wordt gegeten als het nog pas een paar dagen oud is en alleen bestaat uit een steeltje en wat kleine blaadjes. Tuinkers wordt net als andere kers-soorten voornamelijk rauw gebruikt in salades en als garnering van broodjes en koude voorgerechten. Een traditioneel gerecht in Nederland is beschuit bestreken met boter, bestrooid met suiker en daaroverheen tuinkers (of net andersom). Soms wordt daarna nog wat citroensap toegevoegd.



Tuinkers verliest zijn smaak als de plant gedroogd wordt en kan daarom alleen vers gegeten worden.

Tuinkers geeft wortelen een kruidachtige smaak. De groene steeltjes zijn rijk aan vitaminen en mineralen zoals calcium en ijzer. Tuinkers ontkiemt na een dag en kan zo'n elf tot veertien dagen na het zaaien gegeten worden. De steeltjes zijn dan zo'n 5 à 8 cm lang.

Tuinkers kan in de buitenlucht worden gekweekt, maar onder glas worden betere resultaten bereikt, aangezien de planten snel moeten groeien. De tuinkers kan worden gekweekt op alles wat vocht vasthoudt, bijvoorbeeld op een prop watten of een lapje.

Meer informatie http://www.de-natuur.be/pages/tuinkers.html#teelt

:

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Tuinmelde

Atriplex hortensis

Plant familie: Amaranthaceae (Amarantenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: april - september

Beschrijving: De tuinmelde wordt ook wel bergspinazie of Franse spinazie genoemd. Het is een eenjarige bladgroente, maar zaait zichzelf gemakkelijk uit als je een plant laat doorschieten en tot bloei laat komen. De plant wordt 1 tot 2 meter hoog. Het blad wordt geoogst als de plant 20 centimeter hoog is. Deze plant kan groeien op bijna alle grondsoorten. Er bestaan groenbladige en donkerroodbladige rassen. De plant kan in maart tot mei worden gezaaid, waarna er in juli en augustus van geoogst kan worden. De tuinmelde smaakt spinazieachtig en bevat veel ijzer.



Teeltschema
zaaien in maart t/m augustus
oogsten in april t/m september



De tuinmelde kan op dezelfde manier als spinazie worden gekookt of rauw aan salades worden toegevoegd.

Naast deze soort is ook de Atriplex nuttallii een eetbare melde die door de Plants for a Future Database wordt genoemd.



Meer informatie http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

:

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Turkse raket

Bunias orientalis

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - augustus

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: Vaste, winterharde bladplant met een pittige smaak.
Blad: als rucola.
Bloem: geel.
Het blad is rauw lekker in salades en de scheuten (gebleekt) kunnen gekookt of gestoofd worden.
Ook de bloemen zijn eetbaar.





Meer informatie: http://www.denieuwetuin.be/vastegrzaden2.php

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Ui

Allium cepa

Plant familie: Alliaceae (Lookfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, ?njarig,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Alium Cepa is de gewone ui, ook wel tuinui genoemd, dit is de veel voorkomende gecultiveerde ui.



Uit geschriften van rond 3000 v.Chr. blijkt dat de ui voor het eerst in delen van Azië werd verbouwd. In deze periode kwam de ui ook voor in China en later ook in het oude India. Vanuit India is de ui naar Griekenland en Egypte gebracht. In decoraties en hiërogliefen van piramides komt de ui veelvuldig voor. De piramidebouwers kregen uien als rantsoen. Aangenomen werd dat de ui de fysieke kracht bevorderde en ziekten hielp voorkomen. Uien werden ook in graftombes gelegd voor in het volgende leven. Ze waren tegelijkertijd voedsel en medicijn tijdens de reis naar het hiernamaals. Ook zou de schil door de structuur gezien worden als een symbool van eeuwigheid.



De ui is een bolgewas en is verwant aan de Sint-Jansui, prei, bieslook en knoflook. Deze bolgewassen slaan voedsel op in een bol die de winter overleeft en daardoor kunnen ze als eerste planten in de lente boven de grond komen en bloemen vormen en zich voortplanten. Bolgewassen bevatten veel suiker, waardoor ze niet snel doodvriezen en lang zonder voedsel kunnen.



In deze database staan de best eetbare allium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare allium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke allium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Ui_%28plant%29
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Valse salomonzegel

Smilacena racemosa

Plant familie: Asparagaceae (Aspergefamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: fruit, groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: Valse salomonszegel komt van origine uit Noord-Amerika en bloeit met crèmewitte bloempluimen. De plant kan tot 1 meter hoog worden en verlangt een schaduwrijke en voedzame standplaats. Is traag maar ijzersterk met een kruipende wortelstok. Prachtige groene bladplant bovenaan sierlijke, dicht bebladerde stelen . Mooi blad dat in het najaar warm goudgeel verkleurt. In het najaar verschijnen er koraalrode bessen. Deze langzame groeier houdt van een humeuze plaats. De enigszins gebogen bloeitrossen ontluiken in mei en zijn 15 cm lang.





Standplaats:
Aantrekkelijke plant voor beschaduwde tot halfbeschaduwde plaatsen op vochtige, humusrijke grond. Hij past goed bij varens, spirea, longkruid (Pulmonaria) en andere schaduwminnende vaste planten.

De bessen kunnen rauw gegeten worden en worden verwerkt in jams en sauzen. Het fruit is klein maar zit in grote hoeveelheden bij elkaar waardoor het gemakkelijk te oogsten is. Het heeft een lekkere bitter zoete smaak. Beperk de consumptie van het fruit enigzins omdat het een laxerende werking kan hebben. De jonge scheuten kunnen worden gekookt net zoals een asperge.

Een eetbaar familielid die in ons klimaat ook groeit is de Smilacena stellata.

Meer informatie : http://www.tuinkrant.com/plantengids/vasteplanten/

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Veldsla

Valerianella locusta

Plant familie: Caprifoliaceae (Kamperfoeliefamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: november - februari

Beschrijving: Veldsla (Valerianella locusta, Valerianella olitoria) is een plant uit kamperfoeliefamilie (Caprifoliaceae). Het is een slasoort die voornamelijk in de winter en in het voorjaar verkrijgbaar is. Het zijn kleine, donkergroene, lepelvormige slablaadjes die in trosjes groeien. De blaadjes hebben een zeer aromatische smaak.





Teelt in de vollegrond:
Herfstteelt: breedwerpig of op rijen vanaf half augustus tot eind september zaaien. De rijafstand bedraagt 15 centimeter. Na het zaaien licht aanharken en de grond aandrukken. Na opkomst de planten uitdunnen tot 4 cm in de rij. Bij dichtere stand kan makkelijk smet (rot) optreden. Geoogst kan worden in december als de plantjes 10 cm hoog zijn. Later kunnen de planten doodvriezen.De opbrengst bedraagt ongeveer 1,5 kg/m².
Voorjaars- en zomerteelt: zaaien op rijen met een rijafstand van 15 cm. Na het zaaien licht aanharken en de grond aandrukken. Na opkomst de planten uitdunnen tot 4 cm in de rij. De opbrengst bedraagt ongeveer 1,5 kg/m².

Teelt onder glas:
Winterteelt: breedwerpig zaaien vanaf eind september tot eind oktober onder glas of platglas. Bij deze teelt wordt er niet uitgedund. Na het zaaien het zaad licht inharken en de grond aandrukken. Het zaaibed moet tot de opkomst vochtig gehouden worden. Ook wordt er wel op perspotjes gezaaid. Geoogst kan worden vanaf half november tot half februari. De opbrengst bedraagt ongeveer 1,5 kg/m².

Zaadteelt:
De teelt van zaad werd gedaan op de duinzandgronden van Noord-Holland, vandaar de rasnaam 'Grote Noordhollandse'. In november en december werd op rijtjes met een rijafstand van 30

cm gezaaid en in de rij bedroeg de plantafstand 2 cm. In april en mei bloeiden de planten en in juli viel het rijpe zaad op de grond. Dit werd uit de grond gezeefd.

Veldsla kan zowel koud als warm gegeten worden bij slaatjes, voorgerechten, in soepen en bij vlees, vis of gevogelte. U kan veldsla ook goed gebruiken als garnering bij soep of omeletten. Snij daarvoor de blaadjes fijn zoals bij peterselie.

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Veldsla
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Veldzuring

Rumex acetosa

Plant familie: Polygonaceae (Duizendknoopfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - augustus

Oogsttijd: februari - november

Beschrijving: Een rechtopgroeiende, overblijvende plant, 10-20 cm hoog.
Bladeren: pijlvormig, en naar de bovenkant van de plant toe, de stengel omvattend.
Bloemen: aren van kleine roodgroene bloemen op een gladde stengel.
Zuring is een van de eerste groene planten die in het voorjaar te voorschijn komt. Vroeger werd hij als vervanger van appels in appeltaarten en appelflappen gebruikt, als het appelseizoen voorbij was. De plant is rijk aan vitamine C.
De bladeren kunnen vaak al in februari geplukt worden. Rauw zijn ze heerlijk koel en pittig, maar wat zuur. Gekookt kan hij als spinazie gegeten worden, maar ook worden toegevoegd aan soep en omelet. Ook lekker als groentesaus. In Frankrijk wordt het blad toegevoegd aan zware aardappel-, linzen- en wittebonenschotels en aan zwaar, vet voedsel zoals varkensvlees, vette vis en avocado. Omdat het oxaalzuur bevat met mate gebruiken. Ook wordt het gebruikt bij spijsverteringsstoornissen.





De Plants for a Future Database geeft aan dat naast de veldzuring ook de volgende soorten zuring die in het Nederlandse klimaat te groeien zijn goed te eten zijn: Rumex acetoselle, Rumex alpinus en Rumex scutatus.

Meer informatie : http://wilde-planten.nl/veldzuring.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Venkel

Foeniculum vulgare

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juli - oktober

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: Uit in Egypte gevonden papyrus rollen blijkt dat venkel al lang voor het begin van onze jaartelling al bekend was. De gezonde aspecten van venkel zijn ook al sinds de oudheid bekend. Zo kenden de oude Egyptenaren en Grieken de plant als groente en geneeskrachtig kruid.



Venkel, is een grote, grijze, overblijvende plant tot 2 m hoog; sterk geurend, stevige stengels. De venkelknol bij de groenteman is de gekweekte zoete (knol)venkel.
Bladeren: draadachtig en aromatisch.
Bloemen: schermen mosterdgele bloesem.
Alle delen van de plant zijn eetbaar: stengels, bladeren, zaden, knol. Alle delen hebben een frisse, nootachtige smaak, maar de dunne stengels, het blad en de zaden zijn het meest bruikbaar. Lekker bij visgerechten.

Venkel ontspant de maag, darmen en bronchien, stimuleert de melktoevloed, stilt reumatische en spierpijnen, werkt ontstekingsremmend op oogbindvliesontsteking.

Meer informatie : http://www.plantaardigheden.nl/plant/beschr/gonnve

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Vergeten groenten

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, overig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: nvt

Beschrijving: Over de tijd heen zijn er vele groenten op het ene moment populair geweest en het andere moment weer totaal vergeten. Het is soms moeilijk te bepalen wat er voor zorgt dat een groente altijd in de supermarkt ligt. Soms wordt een bepaalde groente vergeten omdat er een alternatief is gevonden wat beter tegen transport kan, soms omdat er een nieuwer ras van gekweekt is die beter te groeien in monoculturen, etc. etc. Dit zorgt er echter voor dat het aantal groenen wat wij kennen maar beperkt is. Op de volgende website zijn veel van deze vergeten groenten te vinden die natuurlijk superleuk zijn om te verbouwen en te proeven voor uzelf. Daarnaast is het erg leuk om allerlei curieuze groenten in uw tuin te hebben om uw buren en vrienden mee te verrassen. Op ondergenoemde site een leuk overzicht van onze vergeten groenten. Daarnaast hebben ze overigens ook een ruim assortiment van moderne groenten. Met vele variaties op wat we normaal in de supermarkt kunnen vinden. Vele soorten komkommers, meloenen, pompoenen etc.



Meer informatie : http://www.vreeken.nl/

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Vietnamese watervenkel

Oenanthe javanica

Plant familie: Apiaceae (schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Waterplanten

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: zomerseizoen

Beschrijving:

Een van de weinige soorten van dit geslacht waarvan het blad eetbaar is! In Japan (Seri) en in Korea (Minari) en verder in China, India, Maleisië (Ulam), Vietnam, Thailand (phakchi lom) maar ook in Italië een populaire groente, waarvan de jonge uitlopers het lekkers zijn. De jonge bladeren en stelen kunnen rauw en gekookt worden gegeten.

De Japanners gebruiken het blad als ingrediënt bij een symbolische voorjaarsmaaltijd. Het blad heeft qua smaak heeft de combinatie van wortelen en peterselie en bevat veel mineralen en vitaminen! Geef ze een vochtige tot natte plaats, het is een echte moeras/waterplant. Als je de plant diep genoeg in de modder plant zijn ze ook in Nederland soms winterhard.





Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Oenanthe

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Vijfdelig kaasjeskruid

Malva alcea

Plant familie: Malvaceae (Kaasjeskruidfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: juli - oktober

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: Het vijfdelig kaasjeskruid (Malva alcea) is een plant uit de kaasjeskruidfamilie (Malvaceae). De plant heeft vijflobbige bladeren. De bloem bestaat uit vijf kroonbladen.



Net als andere Malva soorten is het vijfdelig kaasjeskruid ook goed eetbaar. De bladeren kunnen gekookt worden als spinazie. Maar kunnen ook rauw in salades worden gegeten. De plant produceert nieuwe bladeren van het voorjaar tot in het midden van de zomer. Ook de bloemen zijn eetbaar en staan mooi in een salade. De jonge zaden kunnen ook rauw of gebakken gegeten worden als ze nog groen zijn. Ze hebben een nootachtige smaak.

Er zijn nog meer eetbare Malva soorten te vinden in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).



Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Malva+alce

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Vijgenboom

Ficus carica

Plant familie:	Moraceae (Moerbeifamilie)
Plantenlaag:	Lage bomen
Plantenfuncties:	fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,
Bloeitijd:	mei
Oogsttijd:	september - oktober
Beschrijving:	De vijgenboom is afkomstig uit Klein-Azië, Noordwest-India. De gewone vijgenboom (Ficus carica) is inheems in Zuid Europa en Noord Afrika. Deze boom groeit hier niet uit tot boom, het wordt hoogstens een brede struik. Slechts bij een zeer zonnige en windbeschutte opstelling vormt de struik in ons klimaat vijgen. De rijpe vruchten variëren van donker purperrood, groen en geelachtig tot bijna wit en van 4 tot 8 cm lengte. De cultuurvariëteiten bezitten alleen vrouwelijke bloemen. De vruchtontwikkeling vindt ook zonder bestuiving plaats (parthenocarpie).
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Vijgenboom
Verkrijgbaar bij :	http://www.fruittuin.com/



Viltroos

Rosa villosa

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, bloemen, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: De viltroos staat op de Nederlandse Rode lijst van planten als zeldzaam en sterk afgenomen. De plant komt van nature voor in Midden- en Zuid-Europa en West-Azië. De struik komt voor in heggen, struwelen en op open plekken in loofbossen. De viltroos wordt ook aangeplant.



De struik wordt 0,8-2 m hoog. De aan weerszijden behaarde tot viltige, grijsgroene bladeren hebben aan de onderkant klieren, die na wrijven een harsachtige geur afgeven. De slanke stekels zijn recht of iets gebogen en duidelijk langer dan breed.



De viltroos bloeit van juni tot augustus met licht zoetgeurende, 4 cm grote, roze bloemen. De steel van de bloem is bezet met gesteelde klieren.
De 3-4 cm grote, donkerrode vrucht is een rozenbottel, die eetbaar is. Na de bottelroos (Rosa rugosa) is dit volgens de Plants for a Future Database de best eetbare wilde rozen soort. De rozebottel kan o.a. tot jam, gelei en chutney worden verwerkt.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Viltroos

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Vlas

Linum usitatissimum

Plant familie: Linaceae (Vlasfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig, overig,

Bloeitijd: juni - juli

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Vlas (Linum usitatissimum) is een gewas dat al lang verbouwd wordt, voornamelijk voor de productie van linnen. Er zijn blauwbloeiende en witbloeiende rassen. Daarnaast zijn er rassen met bruine zaden en rassen met gele zaden. De zaden zijn ongeveer 5 mm lang. De rassen kunnen naar gebruik als volgt worden ingedeeld:





* Vezelvlas: voor linnen, al meer dan zesduizend jaar geteeld
* Olievlas: voor lijnzaadolie (eetbaar)

Planten van olievlas zijn korter en meer vertakt dan die van vezelvlas en worden verbouwd voor de zaden waar olie uit gewonnen wordt.

Vezelvlas wordt geteeld om de vezel. De vezel bestaat uit een bundel van cellen, waarvan de celwanden verdikt zijn met cellulose. Om de vezelbundel zitten gelignificeerde cellen, de houtpijp.

Belangrijk is dat de plant tussen de 80 en 120 cm lang is, maar desondanks niet legert en pas zo hoog mogelijk vertakt. Vlas wordt in de eerste helft van april gezaaid. Het bloeit in juni en wordt geoogst in de tweede helft van juli.

De vlasplant wordt met wortel en al uit de grond getrokken om een zo lang mogelijke vezel te behouden. Vroeger gebeurde dit met de hand en werd het vlas in schoven gezet. Dit gaf het typische beeld van de "vlaskapelletjes": kleine bosjes drogend vlas. Tegenwoordig gebeurt het trekken meestal machinaal en wordt het vlas plat op de grond gelegd, een bewerking die in het vakjargon slijten wordt genoemd.

Dat het vlas niet onmiddellijk van het veld wordt verwijderd heeft te maken met het rotingsproces, het

roten. Hierdoor wordt de pectine die het lint bindt aan de vezel verwijderd. Dit heet dauwroten. Het vlas wordt dus terug plat op de akker gelegd en moet gekeerd worden, om een egale roting te verkrijgen. Ook hiervoor zijn er aparte machines ter beschikking. Tijdens het zogenaamde keren kan het vlas ook ontzaad worden. Dit is het keerrepelen, waarbij de zaadbollen enkele dagen later bij het keren verwijderd worden. Bij het trekrepelen wordt tegelijkertijd het stro van de zaadbollen ontdaan. Het trekken geeft het al of niet ongerepelde vlas.

In de oude situatie werd het vlas niet op het veld gedauwroot. Het ongerepelde vlas werd opgeslagen in grote vlasschuren. Daarna werd het gerepeld. Bij het repelen wordt de zaadbol van de stengel verwijderd. Voor het verwijderen van de bast moet het vlas daarna geroot worden. Vroeger gebeurde dat in de rivier (daarom werd in België de Leie de "gouden rivier" genoemd). In Nederland gebeurde dit onder andere in de Binnenmaas in de Hoekse Waard en het Waaltje, een dode rivierarm die door en langs de dorpen Heerjansdam en Rijsoord loopt. Ook vennen, waarvan sommigen nog steeds 'Rootven' genoemd worden, werden voor dit doel gebruikt. Later werd het rootproces ook uitgevoerd in grote betonnen bakken met meestal een inhoud van 100 kubieke meter. Daarin werd het vlas 100 uur in water van 100 graden Fahrenheit (37,8 °C) ondergedompeld. In dorpen zoals 's-Gravendeel en Rijsoord stonden tientallen van deze bakken. Dit proces leverde de mooiste kwaliteit linnen op. De vlaswerkers hadden echter nogal eens te kampen met vlaskoorts, veroorzaakt door de boterzuurbacterie die bij het roten vrijkwam. Sinds 1968 is deze wijze van werken snel teruggelopen door de concurrentie uit onder andere Rusland.

Tegenwoordig gebeurt het roten op het veld (dauwroten). Door het gerote vlas te braken en te zwingelen (hout uit de vezel verwijderen) komt de vezel vrij (lange vezel). De stukjes kern (houtpijp) worden scheven genoemd. Deze scheven worden (als toevoeging) gebruikt in meubelplaten, bouwplaten en isolatiemateriaal. Bij het zuiveren van de scheven komt nog wat vlasvezel vrij (kortevezel) dat samen met lompen wordt vermalen tot grondstof voor de papierfabricage. Hier wordt oud-Hollands papier, bankpapier of sigarettenpapier van gemaakt. Ook kan het verwerkt worden in isolatiemateriaal en producten voor vormdelen in auto's.

Na het zwingelen wordt gehekeld. Hierbij worden de vezels tot hekelband gemengd. De lange vlasvezels worden gekaard en gekamd om ze

geschikt te maken voor het spinnen van fijne garens. Het vlasgaren wordt geweven tot doek en na bleking geeft dit het gebleekte linnen. De hekelsnuit, de kamresten en de andere korte vezels worden gekaard waarbij alle vezels in dezelfde richting komen te liggen en gesponnen tot lokkengaren, grove draden (vlastouw, werk of etoupe). De korte vezels, heede genaamd, worden ook gebruikt voor de productie van touw dat door twijnen of slaan verkregen wordt.

Op de vlasplant zitten even veel korte als lange vezels, welke tegenwoordig ook droog gesponnen tot middelmatig fijne garens kunnen worden verwerkt of d.m.v. cotonisatie (verder ontbinden van de vezels door chemicaliën) of versnijden op katoenmachines goedkoop kunnen worden gesponnen.

De fijnste lange vezels worden op natspinmachines (de lont loopt hier via warm water) tot uiterst fijne garens gesponnen die door het gebruikte water zoveel cohesie hebben gekregen, dat ze weinig uitstekende vezels hebben en meteen geschikt zijn om als ketting te worden gebruikt(zonder eerst gelijmd (gesterkt) te worden). Dit maakte het vlasgaren lang een ideaal kettinggaren tegenover katoen, dat in enkeldraads steeds gesterkt moet worden.

Tot in de achttiende eeuw was de vlasvezel in Europa naast wol de belangrijkste grondstof voor textiel, maar in de negentiende eeuw is hij als zodanig verdrongen door katoen. De teelt kan zich nu alleen nog staande houden met behulp van subsidies.

In Europa is de vezelvlasteelt voor linnen geconcentreerd in Zuid-Nederland (Zeeuws-Vlaanderen), België en Noord-Frankrijk. Ook Normandië heeft zijn "capitale du lin". In Nederland wordt vlas zowel voor de vezel als voor zaaizaad geteeld. De vlasteelt binnen de drie klassieke productielanden is mede dankzij een gerichte promotie in de laatste 25 jaar bijna verdriedubbeld en omvat meer dan 100.000 hectare. Meer dan 70 % van het linnen heeft bestemming mode. Productie daarvan geschiedt in lage-loonlanden welke zonder verwerking van vezel afkomstig uit West-Europa onmogelijk een product kunnen fabriceren dat aan de kwaliteitseisen voor de rijke wereld voldoet. De expansie van de markt voor vezelvlas heeft bijna geheel op Franse bodem plaatsgevonden, van 25.000 naar 75.000 ha, mede dankzij de ontwikkeling van eigen Franse vlasrassen. De tijd dat Nederland toonaangevend was als exporteur van zaaizaad is inmiddels lang voorbij. Dit is mede oorzaak van het

feit dat het vlasareaal in Nederland niet explosief is gestegen.

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Vlas
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/

Vlier

Sambucus nigra

Plant familie: Adoxaceae (Muskuskruidfamilie)

Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, windkering, inheems, bijenplant, geneeskrachtig, overig, meerjarig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: Een grote, snelgroeiende struik tot 10 m hoog, met een kurkachtige schors.
Bladeren: meestal in groepjes van vijf; groot, donkergroen en enigszins getand.
Bloemen: witte schermen.
Vruchten: trossen kleine, roodzwarte bessen.
De mooie bloemschermen kunnen gebruikt worden voor limonade of mousserende wijn; ook zijn ze gefrituurd te eten. De rijpe bessen zijn geschikt om o.a. sap, wijn, jam en hoestsiroop van te maken. Onrijpe vlierbessen en de groene plantendelen zijn giftig, ze bevatten de toxische stof sambunigrine. De jonge knoppen kunnen worden ingelegd of toegevoegd aan salades.
Thee van vlierbladeren werkt bloedreinigend, versterkt de afweer en wordt ingezet bij reuma, griep en verkoudheid.





Daarnaast is de vlier ook te gebruiken voor bepaalde kleurstoffen en kan een uitgeholde vliertak dienst doen als fluitje.

Twee familieleden van deze Europese vlierbes uit Amerika die ook in ons klimaat te groeien zijn en eetbare kwaliteiten hebben zijn: Sambucus caerulea en Sambucus canadensis.

Meer informatie : http://www.plantaardigheden.nl/plant/beschr/wel/vl

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Vlinderstichting

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: vlinderplant, overig,

Bloeitijd:

Oogsttijd:

Beschrijving: Er zijn vele planten in Nederland die vlinders aantrekken. De expert op dit gebied is de vlinderstichting. De volgende tekst is overgenomen van hun website:



Er leven in Nederland 53 soorten dagvlinders. Ruim twintig soorten komen vrij algemeen voor in ons land. Dit zijn de vlinders die u in uw tuin kunt verwachten. Voor een illustratie van deze soorten kunt u op het Vlindernet kijken. Vlinders zullen vanzelf uw tuin komen bezoeken, wanneer de tuin maar voldoet aan de eisen die vlinders stellen aan hun leefomgeving.



Uw eigen tuin voor vlinders
Het vlindervriendelijk maken van uw tuin begint bij de planten. De lijst van planten waaruit u kunt kiezen is enorm groot. Maar niet elke plant zal het goed doen in uw tuin. Dat hangt onder andere af van de grondsoort en de mate van zonlicht. Ook heeft u misschien speciale wensen wat betreft kleur en hoogte van uw tuinplanten.
Om u te helpen bij het kiezen van de juiste planten is er een speciale website gemaakt: www.uwtuinvolvlinders.nl. Daarop staat een programma dat, aan de hand van uw gegevens, uitzoekt welke planten het meest geschikt zijn voor uw tuin. U kunt extra informatie opvragen over de planten en u kunt een voorbeeldborder bekijken. Ook wordt aangegeven welke vlinders bij u in de buurt voorkomen.
Ook over de vlinders kunt u meer informatie opvragen en via een aparte link kunt u uw eigen waarnemingen doorgeven!

Meer informatie : http://www.vlinderstichting.nl/

Vogelmuur

Stellaria media

Plant familie: Caryophyllaceae (Anjerfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: januari - december

Oogsttijd: januari - december

Beschrijving: Een zwakke, eenjarige plant, die meestal eerst uitgroeit en kruipt, voor hij omhoog groeit.
Bladeren: ovaal, heldergroen en zacht.
Bloemen: het hele jaar door piepkleine, witte stervormige bloemen met vijf gesplitste blaadjes.
Zowel de bleke, zachtgroene blaadjes als de stengels kunnen bijna elke maand geplukt worden, behalve na strenge vorst. In het voor- en najaar zijn ze op hun frist. De smaak doet denken aan veldsla of zachte sla.
Gebruik het rauw als salade of gekookt (slechts 2 minuten!) als groente.
Blad en zaden zijn ook prima vogelvoer.
Verwerkt tot zalf of compres kan het gebruikt worden voor ontstoken huid, zweren en wintervoeten.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/vogelmuur.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Vossebes

Vaccinium vitis-idaea

Plant familie: Ericaceae (Heidefamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: juli - oktober

Beschrijving: De vossebes, rode bosbes, hondsbes of airelle komt van nature voor in Noordwest-Europa. Het is een kleine, groenblijvende struik van 40 cm hoog. De vossebes is eenhuizig en moet door insecten worden bestoven. De meeste rassen zijn zelfbestuivend, maar kruisbestuiving is nuttig voor een hogere productie. Deze plant is zeer geschikt voor vochtige heidetuinen met een dunne, zure bovenlaag.
Bladeren: leerachtig, ovaal, niet getand.
Bloemen: rose of wit, gaan in trosjes open.
Vruchten: rood, bolvormig.
De bessen bevatten een natuurlijk conserveringsmiddel (benzoezuur) en zijn heel geschikt voor het maken van jam of gelei. Rauw smaken ze, net als cranberry's, scherp.





In deze database staan de best eetbare vaccinium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare vaccinium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke vaccinium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Vossebes

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Vrouwenmantel

Alchemilla vulgaris

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,

Bloeitijd: april - oktober

Oogsttijd: maart - novermber

Beschrijving: Vaste plant, 5-45 cm hoog.
Blad: rozet van wortelbladeren, niervormig tot rond, met ondiepe, getande lobben.
Bloemen: geelgroen, klein, bijeenstaand in dichte, vertakte trossen.
De bladeren worden als thee en in kompressen gebruikt. Het blad kan als salade gegeten worden.
Kaas, gemaakt van de melk van koeien, die dit kruid hebben gegeten, heeft een kenmerkende smaak.
Vers sap schijnt puisten te genezen.
Het wordt gebruikt om inwendige bloedingen te voorkomen, met name menstruatiebloedingen.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/vrouwenmantel.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Vuurdoorn

Pyracantha .....

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, omheining, bijenplant,

Bloeitijd: april - juni

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Een geslacht van groenblijvende planten uit de rozenfamilie, 3-3,5 m hoog. er bestaan verschillende soorten. Ze hebben grote scherpe stekels en zijn dus ook geschikt als omheining. Ze worden vaak tegen de muur geplaatst en zijn dan een geliefkoosde plek voor de vogels om zich te nestelen.
Bladeren:
Bloemen: wit.
Vruchten: rode of oranje bessen; merels zijn er dol op.
De bessen zijn ook voor mensen eetbaar en je kan er jam of gelei van maken.



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Vuurdoorn

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op./

Walnoot

Juglans regia

Plant familie: Juglandaceae (Okkernootfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie, inheems,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: oktober - november

Beschrijving: Een bladverliezende boom met een brede kroon en grijze, gegroefde schors, tot 30 m hoog, ookwel okkernoot genoemd.
Bladeren: alternerend, geveerd, met 5-9 blaadjes.
Bloemen: mannelijke katjes op nieuwe groei; vrouwelijke in trosjes op oud hout.
Vruchten: groen, vlezig, 4-5 cm; de walnoot is de gerimpelde noot binnenin.
De walnoot of okkernoot komt van nature voor in Iran, Centraal-Azië en China, maar is ondertussen in West-Europa reeds lang ingeburgerd. Ze komen veel voor in Zuid-Frankrijk, waar ze verwerkt worden tot walnotenlikeur en walnotenolie. Walnoten passen goed in onze omgeving. Ze geven veel schaduw en het is er dan ook goed toeven als de temperaturen `s zomers hoog oplopen. Door de aromatische bladeren mijden vliegen en muggen de omgeving van de boom. Ook het hout is zeer geleifd.
De vruchten, de walnoten, zijn op hun best wanneer ze tamelijk rijp en droog zijn, eind oktober en november. Laat de noten in de dop drogen.
Om walnoten in te leggen in zuur, moeten groene, jonge walnoten gebruikt worden.
De walnoot komt af en toe in het wild voor, vaak met enkele bij elkaar bij een bosrand.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Walnoot_(vrucht)

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Wapato

Sagittaria cuneata

Plant familie:	Alismataceae (Waterweegbreefamilie)
Plantenlaag:	Waterplanten
Plantenfuncties:	groentes, verwerkt eetbaar,
Bloeitijd:	juli - augustus
Oogsttijd:	oktobober - november
Beschrijving:	De Wapato, familie van het inheemse pijlkruid staat graag vlakbij of net in het water. De wortel van de plant is eetbaar. Rauw is deze een beetje bitter. geroosterd smaken ze zoet. De wortels aan het einde van de wortelstokken zijn het beste. Deze kunnen relatief makkelijk geoogst worden door ze in het water af te breken van de wortels, waarna ze boven komen drijven. Ook is volgens de PFAF een familielid, de Sagittaria trifolia goed te eten.
Meer informatie :	http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sagittar
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo



Wasnootboom

Sapindus mukorossi

Plant familie: Sapindaceae (Zeepboomfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: houtproductie, overig,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: Er is een alternatief voor de meest gebruikte synthetische wasmiddelen die we gebruiken om onze kleren en ander textiel weer schoon te krijgen. Wasnoten! Nooit van gehoord? Dan wordt het tijd om hierover geïnformeerd te worden. In een aantal Aziatische landen worden de vruchten (noten) van de tropische wasnootboom al eeuwenlang gebruikt als wasmiddel en voor de lichaamsverzorging. In de landen van herkomst worden wasnoten gebruikt om waardevolle stoffen van zijde en met veel borduurwerk te wassen zonder dat zij daaronder te lijden hebben.



De wasnootboom groeit in India, Nepal en Pakistan. Helaas is ons klimaat niet geschikt voor de wasnootboom. Zijn vruchten kunnen pas geoogst worden als de boom minstens 10 jaar oud is. Hij wordt biologisch, kleinschalig geteeld en kan 90 tot 100 jaar oud worden. Er kan heel lang van geoogst worden zonder dat een uitgeloogde bodem overblijft. Het verbouwen van wasnoten is namelijk duurzaam en bodembeschermend. In de dop zit saponine, een stof die net zo werkt als zeep. Komt hij met water in contact, dan wordt de saponine opgelost en werkt hij net zo als de ons bekende wasmiddelen.



De zeepboomfamilie omvat meer dan 2000 soorten. Meestal worden de noten van Sapindus mukorossi gebruikt. Het is de ‘grote wasnoot’. Sapindus trifoliatus is de ‘kleine wasnoot’ die in Zuid-India voorkomt. Zijn wasprestatie is wat minder. Saponine wordt door de boom geproduceerd als afweermiddel tegen schadelijke insecten, schimmels en bacteriën.



De wasnootboom kan 20 m hoog kan worden. Hij heeft een grijze, zachte, afschilferende bast en geveerde bladeren. Hij bloeit met vele mannelijke en vrouwelijke witte bloemen, die in pluimen bij elkaar

staan. Zij ontwikkelen zich tot goudkleurige noten met zachte doppen. Na de oogst in september en oktober worden de rijpe, goudkleurige en plakkerige noten gedroogd. Later worden zij opengebroken, zodat de saponine vrij kan komen. De gedroogde doppen worden voor de verkoop (o.a. export) in katoenen zakjes verpakt. De zwarte pit is nergens voor te gebruiken.



De doppen reinigen stof zonder kleur en vezel aan te tasten. Je hebt geen wasverzachter nodig. Vooral voor mensen met een gevoelige huid, die allergisch zijn tegen synthetische was - en bleekmiddelen zijn de wasnoten ideaal. Wasnoten zijn ook te gebruiken als reinigingsmiddel in de huishouding, als haarwasmiddel en huidverzorgingsproduct.

Wanneer wasgoed extreem vies is (b.v. gras, bloed, sap), kan men het het beste met een biologisch vlekkenmiddel voorweken. Als het heel wit moet zijn, kan men een zuurstofbleekmiddel (percarbonaat; zonder chloor) toevoegen.
Je doet 4-6 halve notendoppen in een linnen zakje of dichtgeknoopte sok en plaatst hem in de wastrommel. Je kunt ermee van 30 tot 90 graden wassen. Bij 30 graden kunnen de doppen een tweede keer gebruikt worden. Als je van een lekker geurtje houdt, kun je enkele druppels etherische olie (lavendel, roos, rosmarijn b.v.) in het wasverzachtervakje doen. Wasnoten zijn voor alle textielsoorten geschikt, zelfs voor wol en zijde. Badstofhanddoeken worden weer heel zacht.

Voordelen van de wasnoten
* Je kleren hebben minder te lijden onder slijtage.
* Je huid heeft niet te lijden onder optische witmakers.
* Je was wordt lekker zacht, ook zonder wasverzachter.
* Wasnoten zijn goedkoper dan synthetisch wasmiddel.
* De kleuren blijven langer helder.
* Het oppervlaktewater wordt niet belast.
* Wasnoten groeien aan bomen die zuurstof produceren.
* Ze zijn biologisch volledig afbreekbaar.

1 kg wasnootdoppen is genoeg voor een gezin van 4 personen voor ca. één half jaar, en wel bij 2-3 wasgangen per week. kosten: ca.15 euro. Voor een synthetisch wasmiddel geeft men ca.80 euro per half jaar uit.

Recept voor een allesreiniger (ramen, tegels, auto enz.)
Je kookt 10 halve notendoppen een tijdje in ¾ l

water. Je kunt ze dan met een mixer pureren en door een theedoek afgieten. Deze vloeistof vul je in een sproeifles. Klaar is de reiniger. Hiermee kun je milieuvriendelijk schoonmaken wat je maar wilt met een verdunning van 200 ml per 5 l water. Ruiten worden minder snel vies en stoffig.
Je kunt er ook goed mee afwassen als je heet water gebruikt. Hierbij moet je even wennen dat het niet schuimt.

Lichaamsverzorging
Haarwasmiddel van een wasnootaftreksel werkt tegen roos en geeft aan het haar glans en vitaliteit. Het haar wordt niet meer zo gauw vet.
Je kunt er zelfs de tanden mee poetsen. Het aftreksel smaakt een beetje bitter, maar niet vies. Het is geschikt voor gevoelige tanden en tandvlees.

Planten
Met een wasnootaftreksel kun je ook planten besproeien tegen bladluizen.

Toepassing als geneesmiddel
Aftreksels van wortels en bast werken slijmoplossend en verzachtend bij verkoudheid en worden ook ingezet bij uierontsteking van runderen.

Auteur: Brigit Kahlert
website: http://www.stemderbomen.nl

Meer informatie :	http://www.sapindusmukorossi.com/
Verkrijgbaar bij :	http://shop.wasnoot.nl/

Waterkers

Nasturtium officinale

Plant familie:	Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Waterplanten
Plantenfuncties:	groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	mei - oktober
Oogsttijd:	april - oktober

Beschrijving:

Een onbehaarde, overblijvende waterplant, die uitbundig in en naast stromend water groeit, kruipend of drijvend, 10-50 cm hoog.
Bladeren: fraaie, zijdeachtige, groene blaadjes, licht getand.
Bloemen: bosjes kleine, witte bloesems.
Jonge planten zijn tamelijk smakeloos, pluk dus de oudere, robuustere exemplaren, met het donkere blad, dat een lichte glans heeft.
Rauw is lekker als toevoeging aan salade of gevulde eieren; het heeft een sterke radijssmaak en is rijk aan vitamine, mineralen en ijzer.
Gekookt als soep is het een delicatesse.
Het is eetlustopwekkend, stofwisselingsbevorderend, geldt ook als afrodisiacium en wordt ook toegepast bij diabetes en reuma.



De Plants for a Future Database noemt ook de bruine waterkers, Nasturtium x sterile als eetbare soort die in het Nederlandse klimaat te groeien is.

Meer informatie : http://wilde-planten.nl/witte%20waterkers.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Watermunt

Mentha aquatica

Plant familie:	Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,
Bloeitijd:	juli - september
Oogsttijd:	april - oktober
Beschrijving:	Een ruige, harige munt, die vaak in tamelijk omvangrijke bossen groeit, tot 60 cm hoog, op vochtige plaatsen. Bladeren: vaak paars getint en in tegenoverliggende paren. Bloemen: blauwachtig paars, bolvormig, aan de top van de plant. De beste tijd om het blad te plukken, vooral om te drogen, is wanneer het net in bloei komt. Natuurlijk goed te gebruiken als muntthee, maar het kan ook verwerkt worden tot saus. Ook toegevoegd aan gekookt ei en kaasschotels is het lekker.
Meer informatie :	http://wilde-planten.nl/watermunt.htm
Verkrijgbaar bij :	https:/www.vreeken.nl/



Waternoot

Trapa natans

Plant familie: Trapaceae

Plantenlaag: Waterplanten

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: Waternoot zijn drijvende, éénjarige planten die matig winterhard zijn. Ze overwinteren vooral in de vorm van noten (vruchtjes) die naar de bodem zakken en waar het volgende jaar weer een stengel met een nieuwe plant groeit. Je zal de planten in de winter zien verdwijnen maar dan bent je ze nog niet kwijt. Waternoot haalt zijn voedsel direct uit het water dat liefst behoorlijk van temperatuur is. Daardoor remt waternoot de algengroei en werkt hij waterzuiverend. Zijn drijvende bladeren zijn ruitvormig, leerachtig, grof gezaagd en lang gesteeld. Onder water zijn de bladeren tegenoverstaand en lijnvormig. Het is dankzij de bladstelen, die zijn opgezwollen, dat de waternoot drijft. Is de vijver minder dan 50 cm diep, dan verankeren de wortels zich vast in de vijverbodem. In de zomer van juni tot juli-augustus bloeien ze met witte bloemen die bij zonsopgang open gaan, maar wel slechts voor enkele uurtjes. Uit de uitgebloeide bloemen ontwikkelen zich later dan bruine en gestekelde vruchtjes. Deze vruchtjes zijn eetbaar en hebben de smaak van kastanjenoten. In de herfst verkleuren de bladeren naar mooi roodbruin wat je maar zelden bij waterplanten treft. Waternoot is heel mooi in kleine vijvers.





Vermeerdering:
De vruchtjes van de waternoot overwinteren in de modder op de bodem van de vijver. In het voorjaar groeien ze weer uit tot nieuwe planten. Dat kan natuurlijk alleen als de bodem vorstvrij blijft.

Ziekten en plagen:
Waternoot heeft constant veel licht nodig, anders gaan de planten verslijmen.

Meer informatie : http://www.tuinkrant.com/plantengids/waterplanten/

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Wegedoorn (giftig)

Rhamnus cathartica

Plant familie: Rhamnaceae (Wegedoornfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: omheining, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: Kleine, bladverliezende struik, met stekels (geschikt als omheining).
Blad: 50-150 mm lang, opvallend generfd.
Bloemen: groen, klein, in oksel van het blad.
Vruchten: bessen, 8 mm in doorsnee, paarszwart bij rijping.
De bessen zijn giftig voor de mens.
De gedroogde schors levert een zacht laxeermiddel; de verse bast is braakwekkend.



Meer informatie: http://wilde-planten.nl/wegedoorn.htm

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op./

Westerse persimoen

Diospyros virginiana

Plant familie: Ebenaceae

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie, bijenplant,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: oktober

Beschrijving: De Westerse of Amerikaanse persimoen komt van origine voor in het oosten van de VS. Deze boom werdt vroeger door de indianen al geteeld voor het fruit. De boom produceert veel bloemen in de zomer en is tweehuizig, dit houdt in dat er zowel mannelijke als vrouwelijke bomen nodig zijn wil er fruit aan de bomen komen. De boom is winterhard maar vind het fijn op een warme beschutte plaats te staan. De vruchten zijn niet veel te koop in Nederland en België en daarom des te leuker om zelf in de tuin te hebben.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Diospyros_virginiana

Verkrijgbaar bij : http://www.achtplagennuts.nl/

Wijnhoed stropharia

Stropharia rugosa-annulata

Plantenlaag: Overig

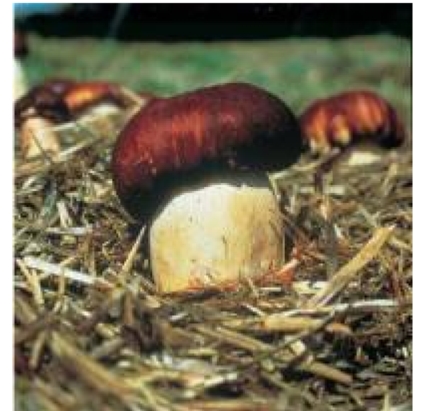
Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: herfst

Beschrijving: De wijnhoed stropharia, ook wel koningsstropharia of tuingigant. De paddenstoel komt weinig voor in het wild maar kan goed uitgezet worden op plekken waar goed gemulched wordt met houtsnippers of andere houtresten. Op deze plekken heeft de paddenstoel het zeer naar de zin. De plant lijkt een beetje op eekhoorntjesbrood.





Meer informatie : http://wildbranchmushrooms.com/king-stropharia

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Wijnruit

Ruta graveolens

Plant familie:	Rutaceae (Wijnruitfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juni - juli
Oogsttijd:	april - oktober
Beschrijving:	Aromatische, groenblijvende heester, tot 45 cm hoog. Blad: grijsgroen, veerdelig. Bloemen: geel, 20 mm in doorsnee, 4 kroonbladeren met teruggebogen, kapvormige top. Van het blad kan een (bittere) thee getrokken worden. De bovengrondse delen bevatten een olie, die in kleine doses gebruikt, zwakke bloedvaten versterkt, menstrutatie bevordert en kolieken verlicht. Als zalf wordt het gebruikt bij verstuikingen en schaafwonden. Het is ook een afweermiddel tegen honden.
Meer informatie :	http://wilde-planten.nl/wijnruit.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/



Wilde cichorei

Cichorium intybus

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juli - oktober

Oogsttijd: april - november

Beschrijving: Vaste plant met vertakte stengels., tot 120 cm hoog.
Bladeren: grondblad veerlobbig, stengelblad vaak gaaf en stengelomvattend.
Bloemen: blauw, 25-40 cm, bijeenstaand in kleine groepjes.
De jonge bladeren worden als salade gegeten.
De wortel wordt gebruikt in koffie of als surrogaat daarvan.
Extracten van de wortel werken plasbevorderend, laxerend en hartslagverlagend.
De plant bevat inuline, wat een gunstige werking heeft op de darmflora en de bloedsuikerspiegel.



Meer informatie: http://wilde-planten.nl/wilde%20cichorei.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Wilde gagel

Myrica gale

Plant familie: Myricaceae (Gagelfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: juni - oktober

Beschrijving: Een bladverliezende struik, 0,5-2 m hoog.
Bladeren: grijsgroen, smal en getand, aan glanzende roodachtige twijgen.
Bloemen: rode en oranje (mannelijke en vrouwelijke) katjes aan afzonderlijke planten, bloemen verschijnen in april of mei voor het blad.
Gagel werd traditioneel gebruikt voor het op smaak brengen van bier voor de introductie van de hop.
Ook werd het vroeger gebruikt tegen huidziekten.
Bladeren kunnen worden geplukt, nadat de bloemen verschijnen en gebruikt worden als kruidige toevoeging van dranken en gerechten; past goed in de vulling van kip.
De aromatische olie uit de harsklieren is giftig en roesverwekkend.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/wilde%20gagel.htm

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op./

Wilde hyacint

Triteleia grandiflora

Plant familie: Alliaceae (Lookfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De wilde hyacint komt van nature voor in het westen van Noord-Amerika. De plant kan tot 70 cm hoog worden. De plant staat het liefst vol in de zon en heeft een droge of licht vochtige grond nodig.



De bol kan rauw of gekookt worden gegeten. Ze hebben een zoete nootachtige smaak en kunnen als aardappel gebruikt worden. Sommige mensen zeggen dat het de lekkerste bollen van Noord-Amerika zijn. Ze kunnen het beste langzaam geroosterd worden gedurende een uur zodat ze relatief zoet worden.



Een andere eetbare wilde hycint soort die genoemd wordt in de Plants for a Future Databse die in het Nederlandse klimaat zou kunnen groeien is: Dichelostemma pulchellum.

Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Tritelei

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Wilde komkommer

Streptopus amplexifolius

Plant familie: Liliaceae (Leliefamilie)

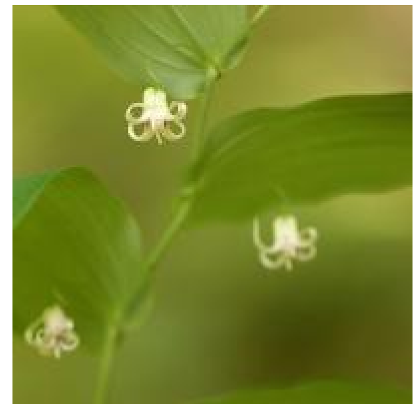
Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De wilde komkommer komt van origine voor in o.a. Europa. Deze meerjarige plant kan tot 1 meter hoog worden maar kruipt of klimt niet zoals de echte komkommer.



De vruchten kunnen rauw gegeten worden maar ook worden gebruikt in soepen en stoofpotten. De sappige vruchten hebben een komkommersmaak. Het kan laxerend werken als de vrucht in grote hoeveelheden wordt gegeten. Jonge scheuten kunnen rauw worden gegeten of worden gekookt zoals asperges.

De Plants for a Future Database geeft aan dat het familielid Streptopus roseus ook eetbaar is en in ons klimaat te groeien is.



Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Streptop

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Wilde rijst

Zizania

Plant familie: Poaceae (Grassenfamilie)

Plantenlaag: Waterplanten

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: Wilde rijst (Zizania) is een geslacht van vier soorten grassen. Anders dan de naam doet vermoeden, is wilde rijst geen rijst (hoewel het wel nauw verwant is aan het rijstgeslacht Oryza) en het is eigenlijk ook nog nauwelijks wild, want het wordt voornamelijk commercieel geteeld.





Wilde rijst groeit in rustig, ondiep water in kleine meren en langzaam stromende rivieren. De stengels zijn 1 tot 2 meter lang maar vaak is alleen de bloeiende top boven water te zien.

Drie wilde rijstsoorten zijn inheems aan Noord-Amerika, een vierde komt van nature in Azië voor.

-) Zizania palustris L.
Een eenjarige plant die van nature voorkomt in het Grote Merengebied
-) Zizania aquatica L.
Een eenjarige plant die groeit in de Saint Lawrencerivier en langs de kust van de Atlantische Oceaan en de Golf van Mexico.
-) Zizania texana A.S. Hitchc.
Een vaste plant die wordt gevonden in een klein gebied langs de San Marcos-rivier in Texas
-) Zizania latifolia (Griseb.) Turcz ex Stapf Een vaste plant die inheems is in China en alleen in tropisch klimaat kan worden verbouwd.

Z. latifolia is bijna uit het wild verdwenen in zijn oorspronkelijke verspreidingsgebied in China, maar is per ongeluk geïntroduceerd in Nieuw-Zeeland en wordt daar nu als een invasieve soort beschouwd.

De zaden van wilde rijst, vooral Z. palutris, worden geoogst als graan. Samen met maïs is het de enige graansoort die inheems is aan Noord-Amerika. Indianen oogsten traditioneel wilde rijst door vanuit een kano met houten stokken als een soort

dorsvlegel tegen de rijpe graanhoofden aan te slaan, zodat de zaden in de kano belanden. Bij sommige indiaanse volkeren, zoals de Ojibweg (Chipppewa), speelt wilde rijst een belangrijke culturele, religieuze en economische rol. Zij noemen dit gewas dan ook manoomin, wat "heilig graan" betekent.

Wilde rijst wordt op commerciële schaal verbouwd in rijstvelden in Californië en Minnesota. Ook in Canada, Australië en Hongarije wordt wilde rijst verbouwd. Wilde rijst is duurder dan rijst en wordt vaak gemengd met "gewone" rijst verkocht.

Z. latifolia was ooit een belangrijke graansoort in China, maar omdat het moeilijk te domesticeren is, is het geleidelijk aan vervangen door rijst. Wel wordt wilde rijst in China en Zuidoost-Azië geteeld om de stengels. Deze stengels, die zijn opgezwollen door infectie met de brandschimmel Ustilago esculenta, worden als groente gegeten. Import van de stengels is verboden in de Verenigde Staten om de Noord-Amerikaanse wilde rijstsoorten tegen de schimmel te beschermen.

Wilde rijst word tegenwoordig ook gebruikt als sierplant in tuinvijvers.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Wilde_rijst

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

---

Wilde rucola

Diplotaxis tenuifolia

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: april - december

Oogsttijd: april - december

Beschrijving: Een meerjarige soort rucola, ook wel 'wild rocket', 'grote zandkool' en 'raketsla' genoemd. Deze groeit iets langzamer dan de eenjarige variant. Zaaitijd van februari tot oktober.
Deze smal- en getandbladige wilde rucola wordt door de Italianen al lang
zeer gewaardeerd. De pikante mosterdsmaak is een aanwinst in rauwe salades.
Het jonge blad wordt vóór de bloei gegeten.



Meer informatie : http://ruudendiana.webs.com/rucola.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Wilde sarsaparilla

Aralia nudicaulis

Plant familie: Araliaceae (Klimopfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: fruit, groentes, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juni

Oogsttijd: augustus - september

Beschrijving: De wilde sarsaparilla komt van origine uit Noord-Amerika en wordt tot 40 cm hoog. De plant kan in de volle schaduw groeien als bodembedekker in een bos. De wortel kan worden gebruikt voor het maken van "root beer". De wortels zijn zeer voedselrijk en werden door de indianen gebruikt als ze op jacht waren. Jonge scheuten kunnen gekookt worden als groente. De bessen kunnen worden gebruikt om jam, sappen en wijn van te maken. De bessen worden tot 6mm diameter groot.



Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Aralia_nudicaulis

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Wilde tijm

Thymus serpyllum

Plant familie: Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: Een liggende, in bosjes groeiende of kruipende plant, met tamelijk houtige stengels en uitlopers, 5-10 cm hoog.
Bladeren: zeer klein, ovaal en in tegenover elkaar liggende paren langs de stelen.
Bloemen: rosepaars in bolvormige trosjes aan het eind van de stengels.
Wilde tijm is aanmerkelijk zachter dan de gekweekte soort, dus je kunt er best wat van gebruiken. Je kan de bloemen en bladeren voor gebruik van de stelen rissen.
Gebruik het als thee, of fijngehakt als kruiderij toegevoegd aan omeletten, sauzen en vullingen.
Tijmsiroop helpt goed tegen klachten van de luchtwegen en keel.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/kleine%20tijm.htm

Verkrijgbaar bij : https:/www.vreeken.nl/

Wilde ui

Allium ampeloprasum

Plant familie: Alliaceae (Lookfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: Allium ampeloprasum, ook wel wilde ui is inheems in Zuid-Europa, Noord-Afrika en Klein-Azië tot in de Kaukasus. De lengte van de bloemstelen is erg variabel, van 0.5 tot 1.2 meter. Tegen de tijd dat de bloei aanvangt, zijn de bladeren goeddeels verdord. Het bloemscherm bestaat uit vele witte, soms roze bloemetjes. De kogelronde bloemschermen zijn gevat in papierige schutbladen die afvallen wanneer de honderden minieme bloempjes opengaan. De meeldraden en de helmknoppen steken uit boven het bloemscherm. Het blad is grijsgroen, tot 45 cm lang, heeft ruwe randen en voelt wasachtig aan.





De bol is rauw en gekookt eetbaar. De kleine bollen kunnen aanzienlijk verschillen in grootte; van 2 tot 6 cm. Ze smaken redelijk sterk naar knoflook and zijn lekker toegevoegd in gekookte maaltijden. De bollen van gecultiveerde pareluien kunnen zeer groot zijn met een milde knofloof smaak. De bladeren kunnen ook rauw of gekookt worden gegeten. Ze zijn beschikbaar van de late herfst tot het voorjaar. De bloemen kunnen ook gegeten worden en hebben net als de bladeren ook een knoflook smaak. De bloemen staan o.a. leuk in salades.

In deze database staan de best eetbare allium soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare allium soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke allium soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).

Meer informatie: http://www.pfaf.org/database/plants.php?Allium+amp

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Winterkers

Barbarea vulgaris

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: mei - augustus

Oogsttijd: april - oktober

Beschrijving: Winterkers, ook wel Barbarakruid of landkers genoemd, heeft een pittige tuinkerssmaak. Is net als veldsla en winterpostelein vorstbestendig. In augustus-september zaaien.



Meer informatie : http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Barb

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Winterpostelein

Claytonia perfoliata

Plant familie: Portulacaceae (Posteleinfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, geneeskrachtig,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: De winterpostelein is een eenjarige plant afkomstig uit Noord-Amerika. Via Cuba is de plant naar West-Europa gekomen. Ze wordt in Engeland, Frankrijk, België, Nederland en Duitsland verbouwd als winterharde postelein, maar komt in al deze landen ook verwilderd voor, want hij zaait zich makkelijk uit. Vanwege de route via welke de plant in Europa arriveerde, wordt de plant in Duitsland o.a. Kubaspinat genoemd.



Wie de plant wil telen kan eind juli-begin augustus zaaien waarbij de zaadhoeveelheid 10 gr/m2 bedraagt. Een onderlinge afstand van 10 centimeter tussen de rijen is gewenst. Voor de teelt onder glas moet in de tweede helft van augustus gezaaid worden, waarbij de eerste oogst in november en de tweede in maart valt.

Reeds jonge planten kunnen in de herfst geoogst worden. Het blad is rauw te gebruiken als salade. Wanneer men het hart laat staan maakt de plant weer nieuwe bladeren. De oogst dient in maart afgesloten te worden voordat de plant gaat bloeien.
Het bevat ook veel vitamine C; in de winter en vroege voorjaar een welkome aanvulling. De Indianen aten ook de knolletjes.

Het plantje heeft een sterke voorkeur voor zandige gronden en zal dus in tuinen met goede grond niet snel als onkruid woekeren. Wel stelt het eisen aan de vochtigheid: het heeft behoefte aan constant vochtige grond. De plant verwacht een zuurgraad tussen 6,1 en 7,8 pH.

Zaadteelt
Voor de teelt van zaad moet er half maart gezaaid worden. De bloei begint dan in juni tot in de herfst. De zaaddozen moeten voordat ze op de grond vallen

geplukt en gedroogd worden.

Een mede eetbaar familielid is de roze winterpostelein: Claytonia sibirica

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Winterpostelein

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Witlof

Cichorium intybus foliosum

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: Witlof (*Cichorium intybus* var. *foliosum*) behoort, samen met onder meer groenlof, roodlof en andijvie, tot de familie van de cichorei-achtigen. Er zijn 2 types: het loftype (zoals witlof, wordt ook wel het Verona-type genoemd), en het slatype (zoals groenlof, wordt ook wel Chioggia-type genoemd). De oorsprong van de bijzondere, licht bittere smaak van witlof ligt ook bij deze familie. Zijn mooie witte kleur krijgt witlof door de wortel van de witlofplant in het donker te laten uitlopen. Witlof werd bij toeval ontdekt door onze zuiderburen. In 1873 verscheen de groente op een tentoonstelling, doch het duurde tot 1913 voordat het product werd verkocht. Pas na 1930 werd witlof wat bekender en vanaf 1945 kon men spreken van een zekere populariteit.





De witlofkrop groeit in het donker vanuit de wortel. Tot circa 1975 werd witlof vrijwel volledig onder de grond geteeld. Vanaf eind jaren zeventig werd steeds meer witlof geteeld op stromend water, ook wel 'proceswater' genoemd. Deze teeltmethode vindt nu voor 99% plaats. Bij deze teeltwijze wordt witlof in de open grond gezaaid. Tussen zaai- en oogstperiode van witlofwortels zit gemiddeld 20 weken. De rooiperiode van de witlofwortels is van begin augustus tot eind november. Het blad van de witlofwortel wordt op het land afgesneden, tot het groeibeginsel. Dit groeibeginsel blijft op de witlofwortel zitten, zodat dit tijdens de trek uit kan lopen tot een witlofkrop. De wortels worden vervolgens in containers vervoerd naar het teeltbedrijf. Hier worden de wortels gesorteerd, in kuubskisten verpakt en in de koelcel opgeslagen bij een temperatuur van -1 °C. Daar worden ze regelmatig besproeid met water waardoor een ijslaagje om de wortels ontstaat. Hierdoor wordt voorkomen dat de wortels uitdrogen en gaan uitlopen.
Onder gecontroleerde klimaatomstandigheden en in

het donker kunnen in ongeveer 3 weken de witlofkroppen uit de wortels groeien. Dit heet forceren. Als de witlofkroppen in de trekbakken rijp zijn, wordt de witlofkrop van de wortel afgebroken, de vuile buitenbladeren verwijdert en in de verschillende lengtes en kwaliteiten gesorteerd.

Vroeger werd witlof wel eens zeer bitter gevonden. Sommige mensen, vooral kinderen, houden niet van deze bittere smaak van witlof. Er zijn tegenwoordig (2005) witlofrassen die niet of bijna niet bitter zijn. Andere mensen houden juist erg van de bittere smaak van witlof. In rauwe witlof komt de bittere smaak niet naar voren.

Witlof kan rauw gegeten worden als salade met stukjes appel en andere rauwkostgroentes en fruit. Andere bereidingsmethoden zijn gekookt, gebakken of gegratineerd met bijvoorbeeld ham en/of kaas of met een sauce Hollandaise als "witlof à la crème". Door witlof te koken met naast water wat melk wordt de bittere smaak verzacht.

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Witlof
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Witte dovenetel

Lamium album

Plant familie: Lamiaceae (Lipbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, inheems, vlinderplant,

Bloeitijd: april - september

Oogsttijd: april - september

Beschrijving: Het blad van dovenetels zien eruit als dat van brandnetels, maar het brandt niet als je het aanraakt.
Er bestaat ook een paarse dovenetel.
Harige, overblijvende planten, die samen een bedje vormen. Ze hebben een vierkante stengel en worden tot 60 cm hoog.
Bladeren: in paren, driehoekig, puntig en grof getand.
Bloemen: creme-wit in kransen.
De beste pluktijd is wanneer de bloemen uitgekomen zijn en de bladeren hun maximale grootte hebben bereikt, zonder te verdorren. De jonge scheuten en bladeren kunnen gekookt (10 minuten) gegeten worden.
Je kan ook honing uit de bloemen zuigen.



Meer informatie : http://wilde-planten.nl/witte%20dovenetel.htm

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op./

Witte klaverzuring

Oxalis acetosella

Plant familie:	Oxalidaceae (Klaverzuringfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,
Bloeitijd:	april - mei
Oogsttijd:	maart - juni
Beschrijving:	Een lage, kruipende plant van 15-15 cm hoog. Bladeren: klavervormig en appelgroen, als ze jong zijn. Bloemen: wit, vijftallig, op een tere stengel. Het blad van de witte klaverzuring heeft een aangenaam pittige, fruitige smaak. Het dient met mate gebruikt te worden, omdat het oxaalzuur bevat. Het kan zowel rauw of gekookt gegeten worden of tot moes of saus verwerkt worden. Het gaat goed samen met tomaten. Het wordt veel gebruikt als smaakmaker. De Indianen gaven de wortels van deze plant aan hun paarden, om de snelheid te verhogen.
Meer informatie:	http://wilde-planten.nl/witte%20klaverzuring.htm
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website hier? Neem contact met ons op./



Witte kool

Brassica oleracea alba

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: juli - november

Beschrijving: Witte kool (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *alba*) is een ronde kool. Het is een zogenaamde sluitkool, wat betekent dat de bladeren niet open staan. De kleur van de wittekool is eerder lichtgroen dan wit. Witte kool wordt vooral voor de verwerking tot zuurkool, maar ook voor de verse markt geteeld. Het is één van de oudste koolsoorten.



Er worden de volgende teeltwijzen onderscheiden:

Zomerteelt met oogst in juli en augustus

Vroege herfstteelt met oogst in september en begin oktober

Late herfstteelt met oogst in oktober

Bewaarteelt met oogst in november

Wittekool is ook de basis voor zuurkool. Zuurkool wordt gemaakt van fijn geschaafde wittekool, die met een weinig zout en een scheut karnemelk in een inmaakpot tot gisting wordt gebracht. Daarbij onttrekt het zout vocht aan de kool en de melkzuurbacteriën kunnen zich in die omstandigheden dusdanig ontplooien dat de bederfsbacteriën geen schijn van kans krijgen. De inwerking van het melkzuur op de wittekool voert tot het eindresultaat: de lichtverteerbare zuurkool die bovendien een zeer hoog vitamine C-gehalte heeft.

Rauwe, in smalle snippers gesneden witte kool vormt een heerlijke salade.

Meer informatie: http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Witte mosterd

Sinapis alba

Plant familie:	Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, vlinderplant, bijenplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juni - juli
Oogsttijd:	juli - augustus
Beschrijving:	Lijkt veel op zwarte mosterd, met iets grotere (gele) bloemen en vruchten. Het belangrijkste verschil is dat de vruchten breed gesnaveld zijn en afstaan van de stengel. DXe zaden zijn bleek. Witte mosterd wordt net zo toegepast als zwarte mosterd, maar is milder en wordt daarom ook inwendig gebruikt als laxeermiddel en tonicum. Hele zaden worden bij ingelegde uitjes en augurken gedaan en de zaailingen worden met tuinkers in salades en op brood gegeten. Ook wordt hij als groenbemester toegepast.
Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Witte_mosterd
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/



Worcesterbes

Ribes divaricatum

Plant familie: Grossulariaceae (Ribesfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli

Beschrijving: De Worcesterbes of Worcesterberry groeit van nature in het noorden van de V.S. en is nauw verwant aan de kruisbes. De Worcesterberry is eenhuizig, tweeslachtig en zelfbestuivend. De vruchten worden ongeveer 1cm en zijn donkerrood tot bijna zwart met een zuurzoete smaak. Een groot voordeel van de deze bes is dat ze resistent is tegen meeldauw. De bessen zijn lekker om zo te eten maar ook goed om te verwerken tot jam.



Voor een overzicht van de best eetbare niet Europese ribes soorten (de Europese soorten staan allemaal in deze database) kun je eens zoeken in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org)

Meer informatie : http://members.lycos.nl/DKG/vakartikels/2003/ribes

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Wortel

Daucus carota sativus

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig, ?njarig,

Bloeitijd: juni - augustus

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: De wortel die wij kennen is het resultaat van het langdurig kweken van de wilde wortel. Als groente werd hij al verbouwd door Germaanse volkeren en ook in Zwitserse paalwoningen zijn wortelzaadjes gevonden. De oude Romeinen en Grieken noemden de wortel al als geneeskrachtige plant: ze kenden de vochtafdrijvend werking, maar voor consumptie vonden ze de nog niet zo ver doorgekweekte vorm waarschijnlijk nog te houtig.
Pas in de 17e eeuw is het de Nederlanders gelukt de ons bekende oranje wortel te kweken die zijn kleur te danken heeft aan het hoge gehalte caroteen (pro-vitamine A). Wie veel wortels eet kan beter zien en krijgt een gebruinde teint. De wortel bevat verder vitamine B1, B2 en C, flavonoïden en etherische olie. De wortel is lichtverteerbaar. Soorten zijn bospeen, waspeen en winterwortel.
Wortelen kunnen na oogsten het best binnen een paar dagen gegeten worden. Winterwortelen kunnen langer bewaard worden door ze in droog wit zand op een donkere plek te leggen.

Alhoewel de plant in het wild voorkomt is dit een soort met een kleine, witte wortel.





Meer informatie : http://www.kruidenvrouwtje.nl/moestuin/wortel.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.bolster.eu/

Ya peer

Pyrus bretschneideri

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

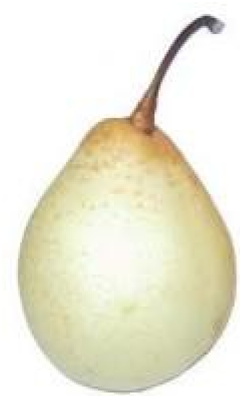
Plantenlaag: Lage bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, meerjarig,

Bloeitijd: mei

Oogsttijd: september - oktober

Beschrijving: De Ya-peer (Pyrus bretschneideri), Tientsin-peer of China-peer is een soort peer, die inheems is in het noorden van China, waar hij veel wordt gekweekt voor zijn vruchten. Het zijn sappige peren met wittig vruchtvlees, die in tegenstelling tot de appelvormige Nashi-peer (Pyrus pyrifolia) uit Oost-Azië meer de vorm van de gewone peer (Pyrus communis) hebben. De peren zijn knapperig en smaken zoet. De bomen zijn goed winterhard.





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/China-peer

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Yacon

Polymnia sonchifolia

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: kort na de eerste nachtvorst

Beschrijving: De Yacon, soms ook appelwortel genoemd, is een plant die zijn oorsprong vindt in de Andes, maar inmiddels al op meerdere plekken op de wereld wordt geteeld.
De plant is verwant aan de zonnebloem, net zoals onze welbekende aardpeer.
Twee soorten knollen worden door deze plant gevormd. Kleine knollen, die zich onder de wortelkroon bevinden en zeer grote knollen die als energie opslag knollen fungeren. De knollen en planten vriezen in de winter dood. Je kunt de broed- en eetknollen echter goed opslaan en bewaren door ze vorstvrij te houden. Je moet ze dus wel ieder jaar opnieuw planten.
De yacon geeft in ons klimaat een zeer goede opbrengst. Er zijn al meerdere vermeldingen van opbrengsten van circa 20 kg. per plant. Deze opslag knollen kunnen op veel verschillende manieren bereidt worden.
De smaak van de rauwe knollen is als een frisse verse appel/ meloen combinatie, zeer friszoet en zeer sappig. Van frisse fruitsalades tot warme schotels, alles is mogelijk. Van de enorme bladeren is een heel speciale thee te zetten waar je de suiker weg kunt laten en die uiterst geschikt is voor diabetici, dit laatste feit is wetenschappenlijk bewezen.
Verder is er op zeer eenvoudige wijze een siroop van te maken die heerlijk zoet is, maar bovenal zeer veel gezonder is dan andere siropen gemaakt van geraffineerde suikers.





Meer informatie : http://www.seedsofchange.com/enewsletter/issue_40/

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Yampa

Perideridia gairdneri

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, meerjarig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: hele jaar door

Beschrijving: De Yampa is een knolgewas waar de wortel van kan worden gegeten. Zowel rauw als gekookt. De wortel heeft een plezierig zoete en nootachtige smaak en kan net als de aardappel het hoofdbestanddeel vormen van een maaltijd. De wortel kan ook gedroogd en vermalen worden tot bloem om zo later te gebruiken in verschillende projecten als cakes en pap. De jonge bladeren kunnen ook rauw of gekookt gegeten worden.



Meer informatie : http://www.pfaf.org/database/plants.php?Perideridi

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Zeekool

Crambe maritima

Plant familie: Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juli

Oogsttijd: april - juni

Beschrijving: Zeekool is niet zo bekend, maar staat in bijna ieder opvallende groentetuin. De doorlevende (!) plant komt voor langs de kusten van Normandië en Bretagne. Zeekool is één van de opvallendste groenteplanten. De plant heeft opvallende, grijze gegolfde bladeren. Deze plant is overal toepasbaar.



In maart kunt u zeekool zaaien. Om direct in de tuin te beginnen of beschut onder glas in potjes is een eigen keuze. Er moet water gegeven worden, wacht daarna twee weken op een teken van leven. De plant moet voorzichtig verplant worden, aangezien ze heel breekbaar zijn. Het is verstandig om ze diep te planten, zodat ze stevig in de grond zitten. De doorlevende plant heeft behoefte aan voedselrijke groeiomstandigheden. Dit kan door middel van wat extra kalk en zeewiermeel. Wanneer u over een volwassen plant beschikt, kunt u deze eind januari rooien en de vlezige wortels scheuren.

Vanaf het derde jaar is het mogelijk om te oogsten. Dek net boven de grond uitstekende wortelknoppen af met een zeekoolpot in februari. Een zeekoolpot is een omgekeerde bloempot van 35 cm. Het afdekken kan ook met een zwarte plastic emmer. Vervolgens groeit het uit tot uw eigenlijke oogst. Als de pot of emmer wordt weggehaald snijdt u vlak boven de grond de gebleekte bladstelen af. Na de oogst groeien de planten in de open lucht weer uit voor een hele zomer vol golvend grijs blad.

Teeltschema
Jaar 1: zaaien in maart/april, planten in mei
Jaar 3-10: oogsten in april, mei, juni

De zeekoolscheuten zijn versgesneden, even gewassen en vijf minuten gestoomd of geblancheerd op hun best. Serveer het met toast en een scheutje room; de smaak zit ergens tussen asperges en

bloemkool in.

Meer informatie :	http://www.groentenfruit.nl/index_product.asp?pg=1
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/

Zeekraal

Salicornia europaea

Plant familie: Amaranthaceae (Amarantenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: maart - april & augustus - september

Beschrijving: Sappige, eenjarige planten tot 30 cm hoog, groeiend op ziltige plaatsen; de stengels glanzen en hebben knopen.
Bloemen: piepklein en alleen zichtbaar als een of twee witte tot rode meeldraden uit het knooppunt van de stengels groeien.
Vroeg in het seizoen, als de scheuten nog dun en teer zijn, kunnen ze geoogst worden door ze boven de wortel af te knijpen.
Later in het seizoen, als de planten een taaie, vezelachtige kern hebben, kan je de hele plant uittrekken.
Was de zeekraal goed om het meeste zout eraf te spoelen, maar laat hem niet in het water staan (rot snel).
De jonge scheuten kunnen rauw gegeten worden of gekookt (10 minuten).
De hele planten kunt u het best klaarmaken als asperges.
Zeekraal is ook goed in te leggen in azijn.
Gelijke hoeveelheden zeekraal en spaghetti geven een leuke groen-witte pastaschotel.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/kortarige%20zeekraal.htm

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op./

Zevenblad

Aegopodium podagraria

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: maart - november

Beschrijving: Zevenblad, ook wel bekend als hanenpoten staat misschien wel bovenaan op de lijst met meest nare onkruiden. Het breidt zich snel uit via het wortelstelsel en elk stukje wortel wat in de grond blijft zitten groeit het jaar erna weer vrolijk uit. Kortom het is niet verstandig deze plant bewust te gaan planten maar heeft de plant reeds uw systeem gevonden dan is het misschien belangrijk om van de nood een deugd te maken. Zevenblad kan namelijk prima gegeten worden. Jonge bladeren kun je rauw in salades gebruiken en smaken een beetje naar perselie. Verder kun je zowel jonge als oudere bladeren net als spinazie bereiden en is het een gezonde groente. Verder trekken de bloemen verschillende insecten en vlinders aan al geeft dat de plant wel mogelijkheden om nog sneller te verspreiden dus pas hier mee op. Als uw zevenblad heeft denk dan aan de "if you can`t beat them, eat them" strategie en zet om de paar weken zevenblad op het menu. Door de plant telkens tot de grond af te plukken verarmt het wortelstelsel ook langzaam en zal de verspreiding te keren zijn. In het forum van deze site kunt u een recept vinden van zevenblad! Vroeger werd het gebruikt als snelle pijnstiller voor 'reizigersjicht'.





Meer informatie : http://www.gedachtenboek.nl/wiki/Zevenblad

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Zijdeplant

Asclepias syriaca

Plant familie: Apocynaceae (maagdenpalmfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, bloemen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, vlinderplant, bijenplant,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: maart - oktober

Beschrijving:

Zijdeplanten groeien het liefste op droge, zanderige grond maar kunnen ook op vochtige grond groeien, zodra deze niet te zwaar is.
Van de plant kunnen veel dingen gebruikt worden. Eerst de eetbare.
De jonge scheuten in de lente kunnen worden gegeten als asperge, later kunnen de groeitopjes als spinazie worden gebruikt. De ongeopende bloemknoppen kunnen als broccoli worden gegeten, ze hebben een erwt achtige smaak.
In hete, droge zomers kan de nectar in de bloemen kristallizeren tot suikerkristallen die heerlijk smaken. In een minder warme zomer kunnen de bloemen worden gekookt tot een zoete siroop. Als men veel nectar suiker wil kan men het beste Asclepias tuberosa planten. Deze maakt het meeste nectar.
De zaadpeulen kunnen worden gegeten, ze smaken een beetje naar okra en hebben ook dezelfde structuur. De volgroeide delen van de plant kunnen echter giftig zijn dus pas wel een beetje op.
Er zijn ook veel niet eetbare functies.
Als de planten in de herfst afsterven kan er van de stengels een vezel worden gemaakt wat erg sterk is.
Wacht tot de herfst, laat ze een paar weken drogen (kan gewoon door de stengels te laten staan) en dan kan je de vezels er zo afhalen.
Let op voor slakken, deze zullen de plant kaalvreten als ze de kans krijgen.





Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Asclepia

Verkrijgbaar bij : http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Zilverbes

Elaeagnus ebbingei

Plant familie: Elaeagnaceae (Duindoornfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, verwerkt eetbaar, windkering, omheining, groenbemester, bijenplant,

Bloeitijd: maart - mei

Oogsttijd: april - juni

Beschrijving: De zilverbes of groenblijvende olijfwilg is nauw verwant aan de duindoorn en is een gekweekte soort. De soort is winterhard en kan tegen een stevige wind en is uitzonderlijk zouttolerant. Dit maakt dat de struik goed in een windhaag geplant kan worden ook dicht bij wegen waar regelmatig gestrooid wordt in de winter met zout tegen gladheid. De vruchten zijn wrang van smaak en vers niet erg lekker. De vruchten zijn wel goed te verwerken tot sauzen of jams.



Er zijn nog verschillende andere eetbare Elaeagnus soorten te vinden in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).



Meer informatie : http://www.houtwal.be/vakartikels/besvruchten_moru

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Zilverschoon

Potentilla anserina

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Knolgewassen
Plantenfuncties:	groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, geneeskrachtig, meerjarig,
Bloeitijd:	mei - september
Oogsttijd:	oktober
Beschrijving:	Een harige, zilverachtige, kruipende, overblijvende plant, 10-30 cm hoog. Bladeren: eenvoudig rozet (kring van bladeren), grof getand. Bloemen: geel, vijftallig. De wortels kunnen worden gekookt of gebakken of zelfs rauw gegeten; de smaak is vergelijkbaar met pastinaak. De samentrekkende werking kan dit kruid gebruikt worden bij diarree, aambeien, tandvleesproblemen en verkrampingen. De wortel is in het wild niet zo groot, maar bij cultivatie wordt de wortel veel groter. Komt bij vochtige bosranden voor.
Meer informatie :	http://www.plantaardigheden.nl/plant/beschr/gonnve
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website hier? Neem contact met ons op./



Zoete kers

Prunus avium

Plant familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie, inheems, bijenplant,

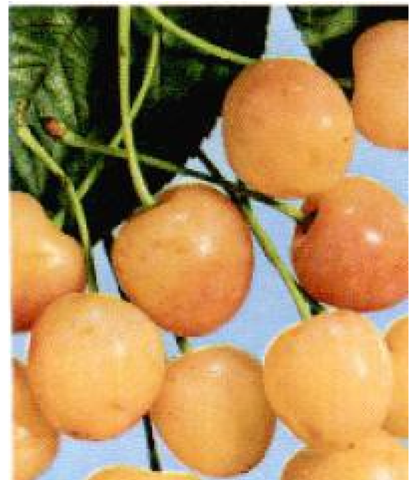
Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: mei - juli

Beschrijving: De zoete kers is de kers zoals wij die kennen van de supermarkt en de lokale boer. De zoete kers is eenhuizig en moet door insecten worden bestoven. Kruisbestuiving is meestal noodzakelijk. De bomen hebben een mooie glanzende, roodbruine schors , een mooie bloei in het voorjaar, en een mooie verkleuring van de bladeren in de herfst. Ook het hout is zeer populair. De bomen zelf kunnen flink hoog worden (30 m); dit maakt de oogst niet makkelijker.
Bladeren: alternerend, ovaal, scherp getand.
Bloemen: vijftallig, wit, in trosjes van 2-6.
Vruchten: rood, donkerrood.



In deze database staan de best eetbare prunus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare prunus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke prunus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).



Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Kers

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Zoete wikke

Hedysarum boreale

Plant familie: Leguminosae (Vlinderbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, groenbemester, bijenplant,

Bloeitijd: juli - augustus

Oogsttijd: mei - juni

Beschrijving: De zoete wikke komt van nature voor in het noorden van Noord-Amerika. De plant is goed te groein in gewone tuinaarde, is meerderjarig en zeer winterhard. De plant bindt daarnaast stikstof wat voordelig kan zijn voor de omringende planten. De jonge wortels kunnen rauw en gekookt worden gegeten. Ze kunnen ook worden gebakken of worden toegevoegd aan soepen. De wortel heeft een zoete smaak en volgens sommige mensen een dropachtige smaak.In de plants for a future database wordt de ondersoort Hedysarum boreale mackenzii ook specifiek genoemd als eetbare plant.

Verder wordt ook de verwante Hedysarum occidentale genoemd.





Meer informatie : http://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hedysaru

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Zomer oesterzwam

Pleurotus pulmonarius

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: augustus

Beschrijving: Dit is de lichtbruine tot bijna witte zomer oesterzwam ook wel bleke oesterzwam. De oogst verschijnt met name in de maand augustus. De vlezige zwammen laten zich uitstekend in zijn geheel bakken, en strelen dus behalve de tong ook het oog! U bent verzekerd van een heerlijk oesterzwamgerecht als u de delicatesse oogst wanneer de rand van de hoed zich strekt.





Meer informatie : http://www.mushroomexpert.com/pleurotus_pulmonariu

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Zomereik

Quercus robur

Plant familie: Fagaceae (Napjesdragersfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: noten, verwerkt eetbaar, inheems,

Bloeitijd: mei

Oogsttijd: oktober - december

Beschrijving:

Een bladverliezende boom tot 35 m hoog, met een brede koepelvormige kroon.
Bladeren: om en om, met onregelmatige lobben.
Bloemen: verschijnen laat in het voorjaar; mannelijke katjes hangen aan het einde van de knoppen.
Vruchten; eikels in trossen.
Het hout is zeer duurzaam, ook onder water. De schors bevat stoffen, die gebruikt worden in de leerlooierij.
Rauwe eikels dmaken bitter, maar gehakt en geroosterd zijn ze een goede vervanger voor amandelen.
Eikeltjeskoffie: hak het vruchtvlees fijn, rooster het tot het lichtbruin is, maal het en rooster het dan nogmaals.





In de plants for a future database zijn nog verschillende andere eetbare Quercus soorten te vinden.

Quercus ilex

Quercus aucheri

Quercus bicolor

Quercus prinus

Quercus frainetto

Meer informatie : http://wilde-planten.nl/zomereik.htm

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op./

Zonnebloem

Helianthus annuus

Plant familie:	Asteraceae (Composietenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	april - mei
Oogsttijd:	september - oktober
Beschrijving:	Grote, robuuste, eenjarige plant, tot 3 m hoog, zaait zichzelf uit. Bloem: goudgeel, tot 30 cm. Zaden: vaak zwart-wit gestreept. De zonnebloempitten zijn lekker als toevoeging bij de sla. Er natuurijk kan er ook de bekende gezonde zonnebloemolie uit geperst worden. Thee van de bloemen werkt tegen longaandoeningen en malaria. Thee van de bladeren werkt tegen koorts en beten.



Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Zonnebloem
Verkrijgbaar bij :	http://www.bolster.eu/

Zonnewortel

Helianthus strumosus

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Knolgewassen

Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: september - oktober

Oogsttijd: oktober - december

Beschrijving:

De zonnewortel (Helianthus strumosus) is een verwant van de zonnebloem (Helianthus annuus) en de topinamboer (Helianthus tuberosus). De plant komt van nature voor in Noord-Amerika in bossen met zanderige leemgrond en wordt sinds het begin van de twintigste eeuw in Europa gekweekt.





De winterharde plant sterft in de herfst af en komt in de lente weer vanuit de wortels terug, het is dus een plant met een eenjarige cyclus. De vele wortelstokken hebben de vorm van een lange spil en de grootte van een vinger. De tot 2 m lange, rechtopstaande stengels zijn viltig behaard en vertakt. De bladeren zijn aan de onderkant van de plant tegenoverstaand en aan de bovenkant van de plant afwisselend geplaatst. Ze zijn ovaal en gepunt, licht getand en behaard. Ze worden 8-16 cm lang en hebben een korte bladsteel. De plant bloeit in juli tot september met 3,5-10 cm brede bloemen met acht tot vijftien gele bloembladeren.

De wortelstokken kunnen vanaf oktober worden geoogst. Ze kunnen maar enkele dagen worden bewaard, want ze worden snel zacht als ze aan de lucht worden blootgesteld. De smaak is vergelijkbaar met die van de wortelknollen van de topinamboer.

Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Zonnewortel

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/

Zuidelijke leemhoed

Agrocybe aegerita

Plantenlaag: Overig

Plantenfuncties: paddenstoelen, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: nvt

Oogsttijd: augustus - november

Beschrijving: De Zuidelijke leemhoed komt van oorsprong uit zuid Europa en wordt daar Pioppino genoemd. De Zuidelijke Leemhoed komt van nature vooral voor op stammen, stobben en stronken van (knot)populieren, soms op wilgen, maar ook in lanen en loofhoutsingels op voedselrijke bodem. De paddestoel kan echter ook zelf gekweekt worden. De paddenstoel groeit in kleine trosjes en kenmerkt zich door een fluweelachtig roodbruin hoedje en dun steeltje. De paddenstoel is erg smakelijk en blijft na bereiden lekker knapperig.





Meer informatie : http://www.soortenbank.nl/soorten.php?soortengroep

Verkrijgbaar bij : http://www.groenetakken.nl/

Zulte

Aster tripolium

Plant familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

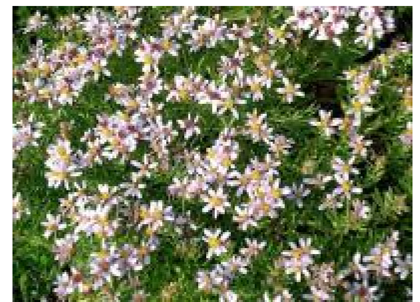
Plantenfuncties: groentes, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: juli - september

Oogsttijd: mei - juli

Beschrijving: Zulte (Aster tripolium, synoniem: Tripolium vulgare), of ook wel zeeaster, komt voor op kwelders en in gebieden die onder invloed van het getijde staan. Ze groeien op de vloedlijn. Zulte komt in Nederland voor in het deltagebied, op de Waddeneilanden en langs de Waddenkust. De plant komt ook voor op plaatsen waar zoute kwel optreedt, zoals enkele droogmakerijen.





Het is een 15-60 cm hoge, tweejarige plant. De zulte bloeit van juli tot september. Er zijn ook planten, waarbij de blauwe lintbloemen ontbreken. Deze komen vooral voor op grond met een relatief hoog zoutgehalte. De bloemen zijn rijk aan nectar. De vrucht is een nootje dat twee weken kan blijven drijven. De zaden ontkiemen alleen als het zoutgehalte van de bodem voldoende laag is. Alleen dan kunnen ze water opnemen voor het in gang zetten van de kieming.
De plant kan zich ook vegetatief voortplanten met behulp van de wortelstokken, doordat op de wortelstokken nieuwe knoppen ontstaan die in het voorjaar uitlopen.

Zulte werd vroeger in Zeeland in het wild verzameld door mensen. De jonge bladeren van de zulte worden nog steeds als groente gegeten. Ze worden dan onder de naam lamsoren te koop aangeboden. Langs de Westerschelde neemt de plant echter soms dergelijk hoge concentraties aan zware metalen uit het vervuilde water op, dat deze niet meer geschikt is voor consumptie.

Deze plant levert aan tal van dieren en insecten voedsel. Meer dan 20 insecten gebruiken de plant als voedselbron, zoals de schorzijdebij (Colletes halophilus), die zelfs op de plant gespecialiseerd is.

Zowel de vegetatieve als de generatieve delen worden veel begraasd (herbivorie). Voor rotganzen

is het een van de hoofdvoedergewassen. De schapen hebben een voorkeur voor de bloemknoppen. De zaden vormen een voedselbron voor tal van vogels zoals gorzen en vinkachtigen.

Het voorjaar en het begin van de zomer is de beste oogstijd. Bij de teelt worden de blaadjes ongeveer zes weken na opkomst geoogst.

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Zeeaster
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

Zure kers

Prunus cerasus

Plant familie:	Rosaceae (Rozenfamilie)
Plantenlaag:	Lage bomen
Plantenfuncties:	fruit, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, meerjarig,
Bloeitijd:	maart - april
Oogsttijd:	juni - juli
Beschrijving:	Zure kersen (Prunus cerasus var.austera), soms ook wel Morellen of Krieken genoemd, zijn niet zo lekker om te eten maar worden veel gebruikt in de productie. Het Belgische kriekbier wordt er onder andere mee bereid. De bomen blijven relatief klein en kruisbestuiving is meestal niet nodig zodat één kleine fruitboom meestal volstaat. Naast kriekbier kan er ook goed jam van gemaakt worden. In deze database staan de best eetbare prunus soorten die van nature in Europa voorkomen of hier al lange tijd ingeburgerd zijn. In de Plants for a Future Database zijn daarnaast ook nog een flink aantal goed eetbare prunus soorten te vinden die in andere delen van de wereld groeien maar die het ook in ons klimaat waarschijnlijk goed zouden doen. Wil je weten welke prunus soorten dit zijn kijk dan in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org).
Meer informatie :	http://members.lycos.nl/DKG/vakartikels/1998/kriek
Verkrijgbaar bij :	http://www.fruittuin.com/



Zuurbes

Berberis vulgaris

Plant familie: Berberidaceae (Berberisfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, bijenplant,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: augustus - oktober

Beschrijving: De zuurbes is een giftige struik die behoort tot de berberisfamilie. De struik komt van nature voor in Eurazië. De hele struik inclusief de vruchten en zaden kan een lichte vergiftiging geven, desalniettemin worden de vruchten gegeten. De gifstof wordt berberine genoemd.







De struik wordt 1-4 m hoog. De zuurbes bloeit in mei en juni met gele, 4-6 mm grote bloemen in 3-5 cm lange, hangende trossen. De helmhokjes springen aan de top met klepjes open, waardoor het stuifmeel vrijkomt.
De 7-10 x 3-5 mm grote vrucht is een niet-doorschijnende, eetbare bes, die rijpt van augustus tot oktober.De struik komt voor op vrij droge en meestal kalkhoudende grond langs struikgewas en in bosranden.

Traditioneel werden in Europa de vitamine C-rijke bessen voor het maken van jam gebruikt. In landen als Iran worden de vruchten bij het koken gebruikt voor het kruiden van rijst, vis en vlees.

De zuurbes is de tussenwaardplant voor zwarte roest (Puccinia graminis). Doordat op de zuurbes de generatieve fase zich afspeelt, vindt hier ook de genetische uitwisseling plaats. Daardoor kunnen er gemakkelijk nieuwe fysio's gevormd worden. Deze schimmel tast ook gewone tarwe en rogge aan. Op deze planten vindt alleen de vegetatieve fase plaats, waardoor op deze planten alleen door mutaties nieuwe fysio's gevormd kunnen worden, wat minder snel gaat dan bij genetische uitwisseling. In Frankrijk gaf de bestrijding van de zuurbes vanaf 1660 een heftige strijd tussen boeren en jambereiders, die de boeren van bijgeloof betichtten. Pas in 1865 werd wetenschappelijk vastgesteld dat de zuurbes de tussenwaardplant was. In vele delen van Europa was het verboden om de zuurbes aan te planten.

De plants for a future database geeft aan dat de volgende Berberis soorten ook goed eetbaar zijn en geschikt zijn voor ons klimaat: Berberis aristata en Berberis buxifolia

Meer informatie :	http://nl.wikipedia.org/wiki/Zuurbes
Verkrijgbaar bij :	http://Uw website op deze plek? Neem contact met o

---

Zwarte bes

Ribes nigrum

Plant familie: Grossulariaceae (Ribesfamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,

Bloeitijd: april - mei

Oogsttijd: juni - juli

Beschrijving: De zwarte bes komt van nature in West-Europa voor. Zwartebessenstruiken zijn winterhard en vormen jaarlijks veel nieuwe scheuten. Zwarte bessen zijn eenhuizig en moeten door insecten worden bestoven. Kruisbestuiving is meestal niet nodig maar kan soms tot grotere bessen leiden. De zwarte bes heeft een typische smaak en wordt niet door iedereen lekker gevonden. De vrucht is echter zeer geschikt om verder te verwerken tot jam (hoog pectinegehalte) en ook de frisdrank casis wordt van de zwarte bes gemaakt. De bladeren kunnen als thee gebruikt worden.
Geneeskrachtige werking: verzachtend bij zere keel en keelontsteking.

Voor een overzicht van de best eetbare niet Europese ribes soorten (de Europese soorten staan allemaal in deze database) kun je eens zoeken in de Plants for a Future Database (www.pfaf.org)





Meer informatie : http://nl.wikipedia.org/wiki/Zwarte_bes

Verkrijgbaar bij : http://www.fruittuin.com/

Zwarte bosbes

Gaylussacia baccata

Plant familie: Ericaceae (Heidefamilie)

Plantenlaag: Struiken

Plantenfuncties: fruit, vers eetbaar, verwerkt eetbaar,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: juli - augustus

Beschrijving: De zwarte bosbes wordt tot 1 meter hoog en komt van origine voor in het oosten van Noord-Amerika. De bes wordt tot 6 mm in diameter en kan rauw en gekookt worden gegeten. De smaak is pittig en zoet. De bessen kunnen ook worden gedroogd voor latere consumptie.



Meer informatie : http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Gayl

Verkrijgbaar bij : http://Uw website hier? Neem contact met ons op vo

Zwarte mosterd

Brassica nigra

Plant familie:	Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)
Plantenlaag:	Kruidlaag
Plantenfuncties:	kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant, geneeskrachtig,
Bloeitijd:	juni - augustus
Oogsttijd:	augustus - september
Beschrijving:	Een grote, grijsgroene eenjarige plant, tot 1 m hoog. Bladeren: gesteeld, de onderste bladeren gelobd en stekelig. Bloemen: geel. Vruchten: zaadpeulen, tegen de steel aangedrukt. De zwarte mosterdzaadjes kunnen gebruikt worden om een scherp tintje aan de gerechten te geven, ook bij het inmaken. De zaadjes kunnen ook uitgeperst worden. Mosterd is een mengsel van witte en zwarte mosterd en saffraan, met geelwortel als kleurstof. De jonge blaadjes kunnen gebruikt worden als pittige toevoeging in lentesalades en bij gekookte bladgroenten. Bevat een antibiotische olie en wordt gebruikt in kompressen en voetbaden om de bloedsomloop te stimuleren, maar kan blaren veroorzaken. 
Meer informatie :	http://wilde-planten.nl/zwarte%20mosterd.htm
Verkrijgbaar bij :	http://www.vreeken.nl/

Zwarte noot

Juglans nigra

Plant familie: Juglandaceae (Okkernootfamilie)

Plantenlaag: Hoge bomen

Plantenfuncties: noten, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, houtproductie,

Bloeitijd: mei - juni

Oogsttijd: september

Beschrijving: De zwarte noot, ook wel zwarte walnoot kan 30 tot 40 meter hoog worden. De zwarte noot komt van origine uit het midwesten en oosten van Amerika. De boom is in 1629 geintroduceerd in Europa voornamelijk voor de goede kwaliteit hout die de boom levert. De noten ontwikkelen bij bomen die open staan en dus voldoende licht krijgen. De boom is goed winterhard maar staat wel graag vol op de zon. De noot is relatief klein en moeilijk te kraken maar heeft een lekkere smaak en wordt in vele gerechten gebruikt. Het hout wordt gebruikt om meubels van te maken en parket.





Meer informatie : http://en.wikipedia.org/wiki/Juglans_nigra

Verkrijgbaar bij : http://www.achtplagennuts.nl/

Zwartmoeskervel

Smyrnium olusatrum

Plant familie: Apiaceae (Schermbloemenfamilie)

Plantenlaag: Kruidlaag

Plantenfuncties: groentes, kruiden, vers eetbaar, verwerkt eetbaar, inheems, bijenplant,

Bloeitijd: april - juni

Oogsttijd: februari - september

Beschrijving: Een dik begroeide, tweejarige plant tot 1,2 m hoog, met stevige stam.
Blad: glanzend, getand, in groepen van drie aan het eind van de bladsteel; het andere eind zit vast aan de hoofdstengel met een aanzienlijke schacht.
Bloemen: geelgroene schermbloemen, april-juni.
De plant loopt heel vroeg uit in het voorjaar, soms dwars door de januari-sneeuw heen. Het sappigste deel van de plant is de stam.
Het blad kan rauw in de salade, de bloemknoppen kunnen ingelegd worden en de stengels kunnen gekookt als asperges gegeten worden.





Meer informatie : http://wilde-planten.nl/zwartmoeskervel.htm

Verkrijgbaar bij : http://www.vreeken.nl/